

# LES LANDES

• TOURISME •

Dossier

## Un voyage intérieur

Lâcher-prise • Bien-Être • Déconnexion •  
Détente • Jeûne • Yoga ...



---

Thermalisme

Mini-cures pour maxi-bienfaits

---

Micro-aventures

L'évasion au coin de la rue

**GÎTES DE FRANCE**  
Landes

**10h15 :**  
Forêt d'Azur, Sud des Landes  
« Marion part au marché  
pendant que Mathieu est  
resté avec Zoé et Gaspard qui  
profitent de la piscine du gîte »



**Partageons des moments uniques**

[www.gites-de-france-landes.com](http://www.gites-de-france-landes.com)

DAX & MONT DE MARSAN - 05 58 85 44 44

## Édito

# Un voyage intérieur



Et si votre prochaine destination était... vous-même ! Plus qu'un séjour touristique, les Landes vous proposent un voyage intérieur, pour retrouver au fond de vous ces aspirations, forces et petits bonheurs depuis trop longtemps enfouis. Face à un monde qui s'emballe, le besoin de faire une pause, de déconnecter et de « lâcher-prise », se fait de plus en plus criant. Dans les Landes, la nature grandiose, la force des éléments, l'immensité des espaces mais aussi une certaine idée du partage et du bien-être, tout pousse à ce pas de côté salutaire.

Prenez le temps de contempler l'océan, d'explorer la forêt, de plonger dans les eaux limpides des grands lacs, partez à l'aventure le long des chemins et des rivières, ou laissez-vous dorloter dans un établissement thermal. Il existe mille façons de s'évader.

Ce voyage intérieur, c'est aussi la découverte d'un territoire totalement dépaysant, un « ailleurs » qui se trouve pourtant là, juste à côté de vous, à 3 heures de train de Paris.

Alors venez dans les Landes, vous vous y retrouverez !

### Hervé Bouyrie

Président du Comité Départemental du Tourisme des Landes

Rédaction, communication, création, réalisation, publicité :  
Comité Départemental du Tourisme des Landes

4 avenue Aristide-Briand  
40000 Mont-de-Marsan  
Tél : 05 58 06 89 89  
contact@cdt40.com  
www.tourismelandes.com



Impression : imprim 33 à Gradignan.

Ce guide a été imprimé sur du papier certifié PEFC, issu de bois provenant de forêts gérées durablement comme l'exigent les critères d'Helsinki.

Photo couverture : ©CDT40/Sébastien Chebassier

Ces informations sont non-contractuelles et vous sont données à titre indicatif. Toute reproduction partielle ou totale du texte ou des illustrations est interdite.

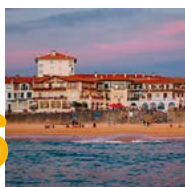
Ce magazine a été réalisé par le Comité Départemental du Tourisme des Landes

Mise à jour des données : janvier 2019

Date de réalisation : janvier 2019

50 000 exemplaires - © CDT des Landes.

## 6



### Les Landes à l'heure dorée

- 6 Portfolio. La magie du coucher de soleil sur le littoral landais

## 14



### Destination Shopping

- 14 Talents d'ici
- 15 Boutiques en vrac
- 16 Landais de la tête aux pieds
- 17 Beauté naturelle

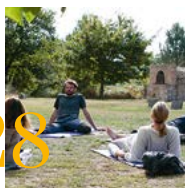
## 18



### Quelle est votre vraie nature ?

- 19 Quizz
- 20 L'océan
- 22 La campagne
- 24 Les grands lacs
- 26 La forêt

## 28



### C'est l'heure de jeûner !

- 28 Une semaine de jeûne entre pins et forêt
- 31 Où jeûner dans les Landes ?

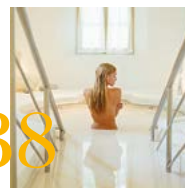
## 32



### Mettez-vous au vert !

- 32 Les sites naturels
- 34 Parcs et jardins
- 36 Destination golf : parcours, hébergements, pass...

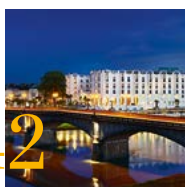
## 38



### Aux sources du bien-être

- 38 Pourquoi s'offrir un séjour thermal ?
- 39 Choisir sa station
- 40 Mini-cure : notre sélection de séjours

## 42



### Dax, source d'inspiration

- 42 La cité thermale est aussi une ville plurielle et festive
- 44 À faire autour de Dax

## 46



### Les micro-aventures

- 46 À pied, à cheval, à vélo, en canoë, partez à l'aventure dans la nature landaise

## 52



### Les spots de « Duvi »

- 52 Vincent Duvignac, double champion d'Europe, vous fait découvrir ses spots de surf préférés

## 54



### Des goûts et des saveurs

- 54 Les tables étoilées
- 55 Vous n'en mangerez qu'ici
- 56 Mettez la main à la pâte !

## 58



### Marchés et foires d'ici

- 58 Des marchés pour toutes les envies
- 59 Le calendrier des marchés de producteurs

## 60



### Corinne Lacoste

- 60 Portrait de la viticultrice de Hontanx et présidente de Qualité Landes

## 62



### Labastide-d'Armagnac

- 62 Visite guidée de la plus belle bastide des Landes
- 64 À faire autour du village

## 66



### Calendriers des festivals

- 66 Fêtes, concerts, retrouvez les temps forts de la saison dans les Landes

# Sommaire

---

# Offices de Tourisme

## et Bureaux d'Information Touristique

---

### Aire-sur-l'Adour - D4

Tél. 05 58 71 64 70  
accueil-aire@tourisme-aire-eugenie.fr  
www.tourisme-aire-eugenie.fr

### Amou - B4

Tél. 05 58 89 02 25  
info@amoutourisme.com  
www.landes-chalosse.com

### Biscarrosse - A1

Tél. 05 58 78 20 96  
biscarrosse@biscagrandslacs.com  
www.biscagrandslacs.com

### Capbreton - A4

Tél. 05 58 72 12 11  
capbreton@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Castets - B3

Tél. 05 58 89 44 79  
contact@cotelandesnaturetourisme.com  
www.cotelandesnaturetourisme.com

### Dax - B4

Tél. 05 58 56 86 86  
info@dax-tourisme.com  
www.dax-tourisme.com

### Eugénie-les-Bains - C4

Tél. 05 58 51 13 16  
accueil-eugenie@tourisme-aire-eugenie.fr  
www.tourisme-aire-eugenie.fr

### Gabarret - D3

Tél. 05 58 44 34 95  
contact@landesdarmagnac-tourisme.fr  
www.tourisme-landesdarmagnac.fr

### Grenade-sur-l'Adour - C3

Tél. 05 58 45 45 98  
tourisme@cc-paysgrenadois.fr  
www.cc-paysgrenadois.fr

### Hagetmau - C4

Tél. 05 58 79 38 26  
tourisme@chalossetursan.fr  
www.landes-chalosse.com

### Hossegor - A4

Tél. 05 58 41 79 00  
tourisme@hossegor.fr  
www.hossegor.fr

### Labastide-d'Armagnac - D3

Tél. 05 58 44 67 56  
contact@landesdarmagnac-tourisme.fr  
www.tourisme-landesdarmagnac.fr

### Labenne - A4

Tél. 05 59 45 40 99  
labenne@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Léon - A3

Tél. 05 58 48 76 03  
contact@cotelandesnaturetourisme.com  
www.cotelandesnaturetourisme.com

### Lit-et-Mixe - A3

Tél. 05 58 42 72 47  
contact@cotelandesnaturetourisme.com  
www.cotelandesnaturetourisme.com

### Messanges - A3

Tél. 05 58 48 93 10  
messanges@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Mimizan - A2

Tél. 05 58 09 11 20  
contact@mimizan-tourisme.com  
www.mimizan-tourisme.com

### Moliets-et-Maâ - A3

Tél. 05 58 48 56 58  
moliets@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Mont-de-Marsan - C3

Tél. 05 58 05 87 37  
accueil@visitmontdemarsan.fr  
www.visitmontdemarsan.fr

### Montfort-en-Chalosse - B4

Tél. 05 58 98 58 50  
contact@chalosse.fr  
www.chalosse.fr

### Morcenx - B3

Tél. 05 58 04 79 50  
otmorcenx@pays-morcenais.fr  
http://tourisme.paysmorcenais.fr

### Mugron - B4

Tél. 07 68 06 47 87  
contact@chalosse.fr  
www.chalosse.fr

### Ondres - A4

Tél. 05 59 45 19 19  
contact@seignanx-tourisme.com  
www.seignanx-tourisme.com

### Parentis-en-Born - B2

Tél. 05 58 78 43 60  
parentis@biscagrandslacs.com  
www.biscagrandslacs.com

### Peyrehorade - B4

Tél. 05 58 73 00 52  
tourisme@orthe-arrigans.fr  
www.tourisme-orthe-arrigans.fr

### Saint-Julien-en-Born - A3

Tél. 05 58 42 89 80  
contact@cotelandesnaturetourisme.com  
www.cotelandesnaturetourisme.com

### Saint-Justin - D3

Tél. 05 58 44 86 06  
contact@landesdarmagnac-tourisme.fr  
www.tourisme-landesdarmagnac.fr

### Saint-Paul-lès-Dax - B4

Tél. 05 58 91 60 01  
info@dax-tourisme.com  
www.dax-tourisme.com

### Saint-Sever - C4

Tél. 05 58 76 34 64  
tourisme@chalossetursan.fr  
www.landes-chalosse.com

### Saint-Vincent-de-Tyrosse - A4

Tél. 05 58 77 12 00  
tyrosse@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Sanguinet - B1

Tél. 05 58 78 67 72  
sanguinet@biscagrandslacs.com  
www.biscagrandslacs.com

### Seignosse - A4

Tél. 05 58 43 32 15  
contact@seignosse-tourisme.com  
www.seignosse-tourisme.com

### Soustons - A4

Tél. 05 58 41 52 62  
soustons@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Tartas - B3

Tél. 05 58 73 39 98  
tourisme.tarusate@wanadoo.fr  
www.lecoeurdeslandes.com

### Vieux-Boucau - A3





Tél. 05 58 48 13 47  
vieux-boucau@landesatlantiquesud.com  
www.landesatlantiquesud.com

### Villeneuve-de-Marsan - C3

Tél. 05 58 45 80 90  
contact@landesdarmagnac-tourisme.fr  
www.tourisme-landesdarmagnac.fr



### Légende

-  Office de Tourisme
-  Thermalisme
-  Station littorale
-  Aéroport



# Heure Dorée



Le soleil décline, vient se poser sur l'eau.  
La houle s'apaise, les terrasses s'animent.  
Une glace, un frisson sur la peau : la Côte  
d'Argent se change en or. Sortilège fugace.  
Voilà déjà la nuit, promesse d'un jour nouveau











Sur Instagram,  
allez dans l'onglet  
porte-nom (name tag)  
pour me scanner et  
découvrir les plus belles  
photos des Landes











# Destination Shopping

Boutiques et ateliers à visiter, spécialités  
à tester, créations à emporter...  
Visitez les Landes en mode shopping

1.



Talents  
d'ici

## 1. BOSC

*Mobilier contemporain*

Alain et Geneviève Bastiat prolongent la grande histoire artisanale et industrielle d'Hagetmau, avec leurs collections de fauteuils, canapés et tables basses aux lignes épurées, dessinés par des designers audacieux et réalisés sur place dans les règles de l'art.

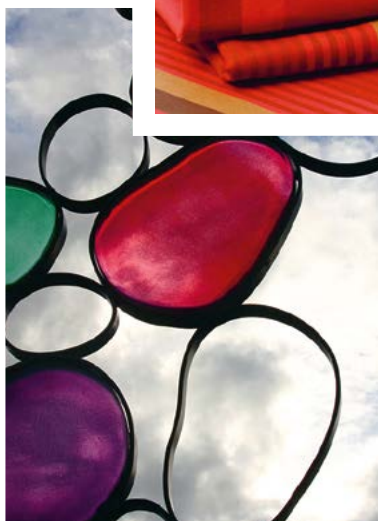
*Etablissements Bastiat, route d'Orthez, Hagetmau. [www.bosc-leslandes.fr](http://www.bosc-leslandes.fr)*

## 2. XAVIER CARRERE

*Souffleur de verre*

Chaque week-end, Xavier Carrère ouvre les portes de son showroom au public. Sculptures, luminaires, mobilier... Ici, chaque pièce vous conte son histoire unique.

*Ouvert le samedi et dimanche de 14 h à 18 h 30 (ainsi que le vendredi en juillet et en août) ou sur rendez-vous. 414 rue de la Gare, Magescq. 05 58 73 79 50. [www.xaviercarrere.fr](http://www.xaviercarrere.fr)*



2.

## 3. ARTIGA

*Linge de maison*

Il fallait toute la créativité d'une Landaise, Quitterie Delfour, pour donner un souffle nouveau à la toile basque tout en conservant ses codes fondamentaux : rayures, couleurs et solidité. Linge de maison, nappes, transats, espadrilles, sacs, coussins, housses, s'exportent dans le monde entier.

*5 rue Brémontier, Magescq. [www.artiga.fr](http://www.artiga.fr)*



3.

## 4. PASKAP

*Chaussures pour bébés*

Des chaussures et chaussons pour bébés, en cuir naturel issu d'un tannage végétal ou minéral et façonné à la main, respectueux de l'environnement, des matériaux et d'un savoir-faire : c'est le pari gagnant de Karine, depuis son petit atelier de Labrit.

*195 route de la Gare, Labrit. [www.paskap.fr](http://www.paskap.fr)*

## 5. WOODSTACHE

*Produits et accessoires en bois*

Depuis 2013, Woodstache sublime les objets du quotidien. Ses cibles préférées ? Nos smartphones et ordinateurs portables, qui retrouvent toute leur personnalité avec les coques, covers et claviers confectionnés en bois de merisier, noyer ou pin des Landes dans l'atelier de Capbreton.

*Boutique Woodstache, 631 avenue du Touring Club, Hossegor. [www.woodstache.com](http://www.woodstache.com)*



5.



4.

2.



# Boutiques en Vrac

3.



5.



4.



6.

## 1. BONNE HUMEUR, FLÂNERIE CURIEUSE

Fooding & chill

Un concept-store qui respire le charme et le bon goût, où l'on prend le temps de flâner, de bruncher, de se détendre devant une tasse de thé, une part de tarte ou une salade, au milieu d'accessoires et objets déco soigneusement sélectionnés.

6 rue André-Bergeron, Mont-de-Marsan.

## 2. ROUGE GARANCE

Art et décoration

Boutique de curiosité, galerie d'art, concept store... Sous une charpente monumentale, dans un ancien chai d'abondance, Rouge Garance concentre le meilleur de la déco. Un univers coloré où chacun trouvera son trésor.

11 rue Jean-Darcet, Mugron. [www.rouge-garance.net](http://www.rouge-garance.net)

## 3. L'ATELIER DES DAMES

Bijoux

Une boutique-atelier à l'atmosphère féminine, où les clients entrevoient l'envers du décor en découvrant l'atelier de fabrication, où Caroline et Quitterie imaginent et réalisent depuis près de dix ans leurs créations, qui font la part belle aux plus nobles matières.

58 place Louis-Pasteur, Hossegor. [www.latelierdesdames.fr](http://www.latelierdesdames.fr)

## 4. BY SIXTINE

Vêtements

Un univers vintage assumé pour cette boutique bohème-chic, qui propose aux femmes avisées une sélection pointue de vêtements piochés parmi les marques les plus en vue du moment... Un condensé de qualité, de classe et de sobriété.

108 place Louis-Pasteur, Hossegor.

## 5. LA TOUR DE MALTE

Brocante

On trouve de tout à la Tour de Malte, au cœur de la petite bastide de Geaune, en Tursan : des meubles, des objets de décoration, des accessoires en tous genres mais aussi des ateliers pour apprendre à relooker ses meubles, grâce aux bons conseils de Chantal.

9 rue du Tursan, Geaune.

## 6. Ô PÊCHEUR DE LUNE

Galerie, arts

Une curieuse adresse et une galerie joliment apprêtée par Vincent Tourrés, qui fait la part belle aux arts décoratifs, au mobilier vintage et aux artistes contemporains, avec en prime des animations musicales, expositions, rencontres tout au long de l'année.

35 rue du Bellocq, Saint-Sever. [www.galerieopecheurdelune.com](http://www.galerieopecheurdelune.com)

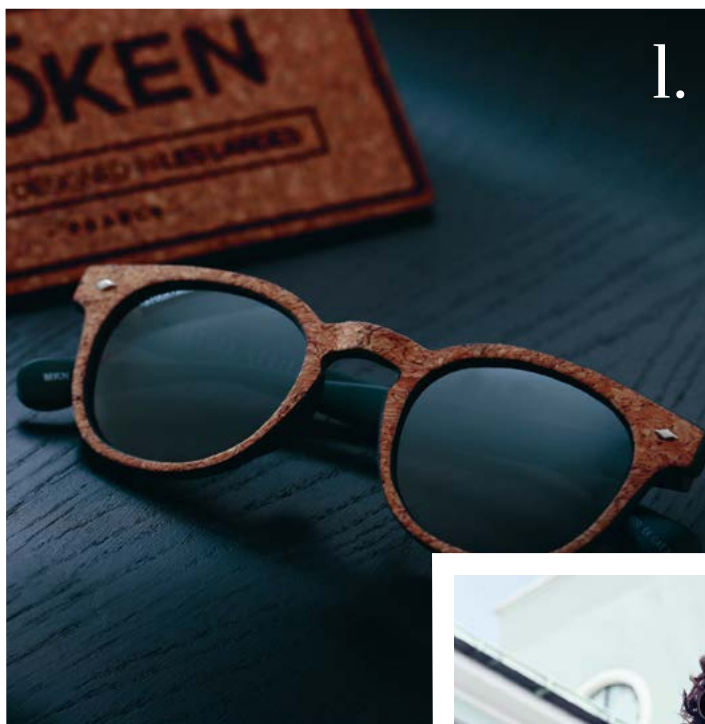
# Landais de la tête aux pieds

## 1. MOKEN VISION

Lunettes

La marque, lancée à Hossegor en 2015 par deux jeunes passionnés de glisse, imagine des lunettes originales, inspirées par la nature et le nomadisme, celui du corps et de l'esprit ! À l'image de sa gamme Natura Series et de son modèle Woody, en bois et liège.

1709, avenue Charles-de-Gaulle, Seignosse.  
[www.mokenvision.com](http://www.mokenvision.com)



## 3. PYRENEX

Doudounes, vestes, produits de literie

Un savoir-faire d'exception, plus de 150 ans d'histoire et une réputation mondiale. Pyrenex a su rester dans le vent grâce à la qualité de ses couettes, blousons et doudounes fabriqués à partir de plumes et de duvets d'oies et de canards. Inégalable !

Usine Pyrenex, ZI de Péré à Saint-Sever.  
[www.pyrenex.com](http://www.pyrenex.com)

4.



## 4. LABARTHE

Sabots

On vous l'accorde, le sabot n'est plus tellement à la mode mais il y reviendra forcément un jour ! Prenez les devants et allez découvrir les créations de Claude Labarthe à Sainte-Etienne-d'Orthe. Le dernier artisan sabotier des Landes propose des modèles coquets, pour hommes et femmes, réalisés dans la plus pure tradition.

« Berna », 162, route de Castéra, Saint-Etienne-d'Orthe. Ouvert tous les jours sauf le dimanche de 9 à 12 heures et de 14 à 19 heures. Démonstration l'après-midi à 15 heures.





## 2. DUBAN

### Chapeau

La seule chapellerie des Landes, dont la réputation s'étend bien au-delà du département. Francine y perpétue son savoir-faire : bérets (évidemment !), chapeaux de paille, de mariage, de tous les jours, mais aussi bonnets, gants, parapluies, écharpes, maroquinerie...

16 rue Frédéric-Bastiat, Mugron.



2.



5.

## 5. PULL IN

### Boxers, sous-vêtements, vêtements

Créée en 2000 à Hossegor, la marque 100% landaise a conquis les ados et sportifs avec ses caleçons aux imprimés flashys. Mais chez Pull in, on trouve aussi des sous-vêtements, maillots de bain, tee-shirts, pantalons ou doudounes...

Boutique Pull In, 420 avenue du Touring Club, Hossegor. [www.pull-in.com](http://www.pull-in.com)



## Beauté Naturelle

2.



3.



4.

## 1. CASA NATURE

Cette savonnerie artisanale propose depuis une quinzaine d'années des savons, laits corporels, gels, huiles végétales, parfums et produits de soins et beauté réalisés sur place, dont le fameux Petipo de Patapo, une pâte exfoliante à base de rafles de maïs.

135, avenue de la Chalosse, Baigts. [www.casanature-savonnerie.com](http://www.casanature-savonnerie.com)

## 2. API'SENS

Outre ses collaborations avec de grandes marques, Maryline Reuschle a créé avec son mari apiculteur sa propre gamme « beauté », à base de produits de la ruche évidemment : miel, propolis ou pollen, riches en principes actifs et destinés au visage et au corps.

961 route de la Chalosse, Amou. [www.apisens.com](http://www.apisens.com)

## 3. TURS'ANE

Angèle et son mari maréchal-ferrant vivent au milieu des ânes à Castelnau-Tursan. Les ânesses fournissent le précieux lait avec lequel Angèle confectionne ses savons, crèmes et laits hydratants artisanaux, vendus sur place.

325 rue du Village, Castelnau-Tursan. [www.tursane.fr](http://www.tursane.fr)

## 4. EAU THERMALE DE SAUBUSSE

La station de Saubusse est connue pour son établissement thermal et ses eaux minérales riches en oligo-éléments. Elles servent aussi à la confection de produits de soins et de beauté tels que brumisateurs, crèmes de visage et des mains, gels douche, laits corporels, baumes protecteurs...

[www.eauthermale-saubusse.com](http://www.eauthermale-saubusse.com)



# Quelle est votre vraie nature ?

•

Dans les Landes, la nature offre toute une palette de paysages et d'ambiances propices au lâcher-prise et à la déconnexion. Mais laquelle correspond le mieux à votre personnalité ? Faites le test pour le savoir...

•

1. L'accessoire à ne surtout pas oublier dans sa valise :

- La crème solaire
- ▲ La canne à pêche
- La boussole
- ★ Le sac à dos

2. Pour vous défouler, vous vous offrez :

- 2 heures de surf dans les rouleaux
- ▲ 2 heures de ski nautique
- ★ 150 km à vélo dans les collines
- 1 heure de footing dans la nature

3. Le repas idéal, ce serait...

- ★ Foie gras et confit de canard avec ses frites cuites à la graisse d'oie
- Une salade d'avocats accompagnée d'un jus de kiwi
- Une poêlée de champignons cueillis dans la rosée du matin
- ▲ Un beau brochet grillé avec sa sauce au beurre blanc

4. Pour les enfants, vous avez prévu :

- Châteaux de sable et glaces à l'eau
- ▲ Pêche et petite virée en voilier
- Chacun son vélo et en route !
- ★ Visites culturelles et ateliers créatifs

5. Le téléphone en vacances, c'est...

- ▲ Juste le soir, pour prendre des nouvelles de la famille
- Le téléphone ? Quel téléphone ?
- Toutes les deux minutes, à chaque nouvelle notification sur Instagram
- ★ Pratique, pour trouver le resto le plus proche

6. La meilleure manière de débiter la journée ?

- Une séance de yoga sur la plage
- ★ Un café et quelques emplettes au marché du coin
- ▲ Un footing et un plongeon dans l'eau pour bien se réveiller
- Une heure de marche solitaire dans la nature

7. L'idée que vous vous faites d'une soirée réussie...

- Une glace et un beau coucher de soleil sur l'océan
- ▲ Un barbecue et une partie de pétanque sous les pins
- Une couverture posée sur l'herbe et des étoiles plein les yeux
- ★ Une fête de village avec un repas de producteurs en musique

8. Pour être sûr de passer une bonne nuit, vous choisissez...

- ▲ Une cabane en bois cosy sous les pins
- Une chambre climatisée avec balcon et vue sur la mer
- Une tente pour écouter les bruits de la nature
- ★ Une chambre d'hôtes pleine de charme dans une ferme rénovée

9. Le souvenir que vous ramenez des Landes

- Quelques coquillages et bois flottés, pour décorer
- Une pomme de pin, pour mettre sur la cheminée
- ★ Des conserves de foie gras et des magrets séchés... pour manger !
- ▲ Une fiole remplie de sable blanc, pour vous rappeler...

10. Pour faire trempette vous préférez

- ★ L'eau thermale et les bassins chauffés
- ▲ L'eau douce et quand vous avez pied
- L'eau vive d'une belle rivière
- L'eau salée et les secousses

Vous obtenez une majorité de ■

## Votre nature, c'est l'océan !

Pour vous, les vacances, ça se passe au bord de la mer et pas ailleurs. Du sable fin pour lézarder, des vagues pour se défouler et un beau coucher de soleil pour finir la journée, voilà qui suffit à votre bonheur. L'océan, vous l'aimez surtout quand vous ne l'avez rien que pour vous : séance de yoga sur la plage déserte au petit matin, sieste sur le sable au son des vagues l'après-midi, longue promenade les pieds dans l'eau en début de soirée... Toutes les occasions pour se retrouver en tête-à-tête avec les éléments sont bonnes à prendre. Ça tombe bien : dans les Landes, la plage s'étire sur plus de 100 km et rien ni personne ne viendra troubler votre parenthèse amoureuse avec cette nature grandiose.

Vous obtenez une majorité de ▲

## Votre nature, ce sont les grands lacs !

Vous aimez les grands espaces, ceux qui invitent à la contemplation et permettent de vivre de nouvelles expériences. Car pour vous, lâcher prise, c'est aussi se défouler. Dans les Landes, on a exactement ce qu'il vous faut ! Direction la côte nord du département et ses grands lacs : de Léon à Sanguinet en passant par Vielle-Saint-Girons, Aureilhan, Mimizan, Biscarrosse ou Parentis-en-Born, vous trouverez un terrain de jeu à la mesure de vos envies. Paradis des sports nautiques, de la voile et de la baignade en toute sécurité, les grands lacs landais offrent des paysages uniques avec leurs plages de sable fin, leurs eaux couleur bleu lagon et leurs pins aux silhouettes de cocotiers.

Vous obtenez une majorité de ●

## Votre nature, c'est la forêt !

Avouez-le, vous préférez parfois la compagnie des arbres à celle de vos congénères. Ne culpabilisez pas ! On a tous ressenti, un jour, l'impérieux besoin de nous éclipser quelques temps, loin de la furie du monde, pour écouter à nouveau nos aspirations profondes. Vous êtes en quête de déconnexion et de simplicité, vous voulez vous réconcilier avec la nature. Avec VOTRE nature ! Votre refuge, vous l'imaginez tout à la fois vaste et harmonieux, intime et accueillant. Il s'en dégage un sentiment d'infini et d'éternité, une invitation au calme, au repos et à la plénitude. Ne cherchez plus : votre refuge, c'est la forêt landaise...

Vous obtenez une majorité de ★

## Votre nature, c'est la campagne !

Vous ne pensez pas qu'à manger, mais la question occupe quand même une bonne partie de vos journées ! Aucune honte à cela : vous êtes en vacances et lâcher-prise, c'est aussi se faire plaisir ! Lors des phases de digestion, vous appréciez les ambiances calmes et reposantes : balades dans la nature ou à la découverte des vieilles pierres, haltes dans les petits villages, siestes dans le parc d'une maison de maître rénovée... Vous êtes aussi curieux et créatif : ateliers d'écriture, de photo, de peinture, de cuisine, tout est bon pour s'évader et nourrir (aussi) son esprit. Vous devriez apprécier des vacances au cœur des coteaux de Chalosse, du Tursan, du Pays d'Orthe ou de l'Armagnac landais.

# Votre nature c'est l'Océan



Surf et Tai Chi Chuan  
à Capbreton.  
@Kisurfschool

Le plus beau des terrains de jeu vous attend dans les Landes :  
106 km de sable fin à perte de vue et un océan tonique et ressourçant,  
pour faire le plein d'iode et de vitamine D

## Marchez sur l'eau!

Comme son nom l'indique, la marche aquatique (autrement appelée longe-côte), consiste à marcher dans l'océan, avec une combinaison et des chaussons néoprène. Solène, maître-nageur de formation, a importé cette discipline vivifiante et relaxante de sa Bretagne natale aux Landes. Tout au long de l'année, elle propose des sorties à l'océan, sur la plage quand les conditions le permettent ou dans les eaux du courant de Mimizan par gros temps. « Une heure de marche aquatique équivaut à une heure de ski de fond, assure-t-elle. Cela stimule le système cardio-respiratoire et le système immunitaire, active la circulation sanguine, raffermi le corps, permet de perdre du poids. » La marche aquatique est aussi un excellent moyen de lutter contre le blues de l'hiver : « C'est un antidépresseur parfait, poursuit Solène. Elle procure un regain d'énergie, permet de faire le plein d'iode, de sortir de chez soi et de rencontrer des gens. On devient vite accro ! »

*L'Inuit, cours de natation et marche aquatique à Mimizan. 06 22 16 37 88. contact@l'inuit.fr*



## Surf et Tai Chi Chuan, même combat

Du surf et du Tai Chi, c'est l'association surprenante proposée par la Ki Surf School de Capbreton. Éric Lafargue en est convaincu, il existe une relation étroite entre le surf et le Tai Chi Chuan : à commencer par la recherche d'équilibre et d'harmonie avec la nature et les éléments. Une approche qui vaut aussi bien pour les débutants que pour les surfeurs confirmés. Des cours, combinés ou séparés, sont dispensés toute l'année sur les plages de Capbreton.

[www.kisurfschool.com](http://www.kisurfschool.com)

## Natural Surf Lodge, le surf à l'état pur

À la fois surf camp, école de surf et hébergeur, le Natural Surf Lodge est l'adresse parfaite pour un séjour en immersion dans la nature landaise. Le surf camp d'abord : une ferme landaise rénovée avec bungalows privés, chambres familiales ou partagées entre potes, salle commune, coin lounge, cabane perchée, hamacs sous les chênes, bowl de skate, spa et hammam ! L'école de surf ensuite : elle se trouve plage des Casernes à Seignosse et dispense des cours de qualité pour tous les niveaux. Les locations enfin : une sélection d'appartements et villas, à proximité immédiate des plages de Seignosse ou Hossegor. Tout pour passer de superbes vacances en osmose totale avec l'océan.

[www.naturalsurflodge.com](http://www.naturalsurflodge.com)

## Mango Tree, la cabane aux délices

En trois ans, le petit « juice truck » de Maud et Danaé, deux sœurs originaires des Landes, est devenu une guinguette incontournable de la côte. Installées au bord du lac d'Hossegor, elles concoctent d'avril à octobre des smoothies 100 % naturels, jus biologiques pressés sur l'instant, pâtisseries véganes, salades de fruits exotiques et surtout des « bouddha bowls », magnifiques salades colorées dont la réputation n'est plus à faire.

Parc Rosny, Hossegor. 06 89 61 68 70.

## Osez le naturisme

Reconnexion avec la nature, confiance en soi, sentiment de liberté... Le naturisme procure de multiples bienfaits, à en croire ses adeptes, toujours plus nombreux. Dans les Landes, ceux-ci ont leurs plages « réservées », souvent à l'écart des plages grand public. Parmi elles, la bien-nommée plage des Culs-Nus à Hossegor (Nord de la Gravière), ou la plage du Cap de L'Homy de Lit-et-Mixe. Les Landes abritent également l'un des plus grands centres naturistes d'Europe, le village Arnaoutchot de Vielle-Saint-Girons, « Arna » pour les intimes. Dans une pinède isolée de 45 hectares, à proximité de l'océan, il propose un accès direct à la plage ainsi que des restaurants, espaces aquatiques, spas, activités sportives et culturelles et toutes sortes d'hébergements. Pour des vacances en toute liberté.

Domaine d'Arnaoutchot, 5006 route de Pichelèbe, Vielle-Saint-Girons. 05 58 49 11 11. [www.arna.com](http://www.arna.com)

## Le Baya Hôtel & Spa tendance thaï

Face à l'Océan, le Baya Hôtel & Spa de Capbreton propose dans son espace Huajai des soins 100 % thaïlandais grâce au savoir-faire de Utsanee, Thaïlandaise d'origine et diplômée de Wat Po, technique de massage traditionnelle qui prodigue quiétude et énergie.

[www.bayahotel.com](http://www.bayahotel.com)

## Yogaland, face à la mer

À deux pas de la plage d'Ondres, Éric, fondateur de Yogaland, dispense des cours de yoga intimistes et conviviaux, par petits groupes et pour tous les niveaux. L'été, il propose des séances d'éveil (ou de réveil), face à l'océan. Quoi de mieux pour commencer la journée ?

[www.yogaland.org](http://www.yogaland.org)



## Les bonnes adresses

**Atelier Samadhi** : Sophrologie, yoga, massages, bols chantants.  
21 rue de l'Arroun, Seignosse. 06 24 42 00 66

**Camping Lili** : Grands espaces sous les arbres près des plages sauvages.  
2703 route des Lacs, Lit-et-Mixe. 05 58 42 89 92

**Spa Dune et Eau** : Centre de balnéothérapie.  
59 avenue de l'Océan, Labenne. [www.duneeteau.fr](http://www.duneeteau.fr)

Mango Tree à Hossegor.  
@CDT40



# Votre nature c'est la Campagne



Retraite spirituelle  
à l'abbaye de Maylis.  
@CDT40

●  
Collines, vallons, prairies et chemins de traverse menant de bastides en villages. Voilà le cadre rêvé pour des vacances au grand air, loin des urgences du quotidien mais au plus près de ses envies  
●

## Retraite spirituelle à l'abbaye de Maylis

Le petit village de Maylis, avec son abbaye perchée sur un coteau de Chalosse, abrite une communauté de moines bénédictins particulièrement dynamiques. Ils cultivent et vendent sur place la fameuse plante de Maylis, aux vertus digestives et dépuratives et proposent également des séjours de retraite spirituelle. Pour quelques jours, oubliez le téléphone, Internet, la télévision et les soucis du quotidien pour vivre au rythme de la communauté : participation aux offices monastiques, lectures, moments de solitude, petites tâches quotidiennes, promenades en Chalosse et repos. Voilà l'emploi du temps type d'une journée de retraite. Elle peut s'accomplir en couple, seul ou en groupe. L'abbaye propose également d'accueillir des étudiants ou lycéens en révision, des mères de famille au bord du burn-out pour une « halte spirituelle » ou des familles désireuses de se recentrer, pour des séjours allant de quelques heures à plusieurs jours !

Renseignements au 05 58 97 68 12 ou sur [www.abbayedemaylis.org](http://www.abbayedemaylis.org)



## Les bonnes adresses

**Domaine de Lugazaut :**  
Dépaysement, calme et détente au vert.

« Lugazaut », Vielle-Soubiran.  
06 33 07 76 05.

[www.ledomainedelugazaut.com](http://www.ledomainedelugazaut.com)

**Café Boissec :** Cours de yoga, ateliers créatifs et artistiques, animations.

Le Bourg, Larbey. 05 58 97 57 93.  
[www.sacdebilles.fr](http://www.sacdebilles.fr)

**Spa Aqua Terra :** Halothérapie, spas, hammam, sauna et soins.

17 avenue Clémenceau, Dax.  
05 58 56 35 00.

[www.spa-aquaterra.fr](http://www.spa-aquaterra.fr)



Yoga au Musée Despiau-Wlérick.  
@CDT40

## Comme à la Maison Arriù de Montaut

Cette vaste demeure du XIX<sup>e</sup> siècle, au cœur du charmant village de Montaut, pourrait être la maison du bonheur. Éléonore et Mathieu l'ont aménagée pour y accueillir tous ceux qui souhaitent se reposer, travailler, créer, se retrouver. Ils y organisent des séminaires, résidences artistiques, workshops de développement personnel, retraites créatives autour de la cuisine, la photographie, le yoga, l'écriture, la musique. On s'y sent aussitôt chez soi, tout en étant complètement ailleurs.

Calendrier et infos sur [www.maisonarriu.com](http://www.maisonarriu.com)

## Créer pour respirer au Domaine de Brousteau

À Marpaps, au cœur de la Chalosse, dans une superbe ferme en pierres de Bidache entourée de 5 hectares de champs et forêts, le Domaine du Brousteau propose des ateliers autour de l'écriture, de la peinture créative, du chant lyrique, de la botanique, avec des intervenants spécialisés. Autant de manières de s'évader, ouvrir son esprit et élargir ses horizons.

Calendrier et infos sur [www.ateliers-de-brousteau.com](http://www.ateliers-de-brousteau.com)



Hôtel lodge La Petite Couronne à Saint-Cricq-Chalosse.  
@LaPetiteCouronne

## Dutch Tub à La Petite Couronne

Pour s'immerger dans la douceur de vivre chalossaise, rien de tel qu'une escapade à l'hôtel lodge La Petite Couronne de Saint-Cricq-Chalosse. Des hébergements en bois avec vue sur les collines verdoyantes et les Pyrénées au loin, un restaurant gastronomique et pour une détente complète, un « dutchtub », spa d'extérieur chauffé au bois.

[www.hotel-lapetitecouronne.com](http://www.hotel-lapetitecouronne.com)

## Yoga et relaxation au musée

À Mont-de-Marsan, le Musée de la sculpture figurative Despiau-Wlérick propose une collection d'œuvres remarquables dans un magnifique donjon du XV<sup>e</sup> siècle surplombant la ville. Dans ce lieu magique, propice à la contemplation et à la méditation, Cécile Fauconnier donne des cours de hatha yoga pour tous niveaux, au beau milieu des œuvres, un samedi par mois de janvier à juin.

Dates et tarifs sur [www.visitmontdemarsan.fr](http://www.visitmontdemarsan.fr)

## Plantes et cuisine sauvages

Marie-Hélène connaît par cœur les plantes sauvages de sa Chalosse. Au cours d'une promenade-cueillette dans la nature aux alentours de Montfort-en-Chalosse, elle vous fait partager ses connaissances sur ces plantes oubliées et leurs vertus gastronomiques ou médicinales, et vous livre les secrets de ses recettes favorites.

Toute l'année sur demande au 05 58 98 58 50.



# Votre nature ce sont les grands Lacs



Yoga et stand-up paddle  
sur le lac d'Azur.  
@EnergySurfSchool

●  
Ici, tout respire le calme et la sérénité. D'un côté la forêt, ses sentiers et ses senteurs, de l'autre de vastes étendues d'eau cristalline. Du Nord au Sud du département, les Grands Lacs invitent à la plénitude et au lâcher-prise  
●

## Trouver l'équilibre en stand-up paddle!

Vous connaissez le stand-up paddle? Vous connaissez le yoga? Mais avez-vous déjà essayé le yoga-stand-up paddle? Sur les eaux accueillantes du lac d'Aureilhan, All Water vous invite à pratiquer cette discipline ludique et relaxante qui demande symétrie, équilibre et douceur. Les cours se déroulent par petits groupes d'avril à octobre sur réservation, chaque jeudi matin et vendredi soir en juillet-août.

*All Water (lac d'Aureilhan) : 06 66 14 98 44 ou [www.allwater.fr](http://www.allwater.fr).*

Sur le lac d'Azur, les moniteurs de l'Energy Surf School, basée à Messanges, ajoutent une option supplémentaire en associant stand-up paddle, yoga et pilates : travail de souplesse et de coordination, correction de la posture, tonification des muscles, évacuation des tensions et libération de l'esprit, le mélange des trois disciplines permet aussi et surtout de s'amuser et de se concentrer pleinement sur l'instant présent.

*Energy Surf Yoga (lac d'Azur) : 06 75 59 30 64 ou [www.energysurfyoga.com](http://www.energysurfyoga.com)*





En barque sur le canal du littoral.  
@CDT40



Slow-village de Biscarrosse.  
@CDT40/SlowVillage

## Sous les tropiques au Spa des îles

Dans le cadre paradisiaque du camping Mayotte, au bord du lac Nord de Biscarrosse, le Spa des Îles est un institut de beauté ouvert à tous qui propose des massages californiens, traditionnels ou aux coquillages chauds, des rituels soins et beauté, séances de balnéo et de hammam, ainsi qu'une large gamme de soins esthétiques et une tisanderie pour revenir doucement dans le monde réel. Adresse parfaite pour se détendre et lâcher-prise entre deux plongeurs dans le lac.

368 chemin des Roseaux, Biscarrosse. 06 44 36 98 63.

## Au Gat, dites non au Wifi!

Vous voulez vraiment débrancher ? Sans être tenté tous les quarts d'heure d'aller consulter votre portable ou les réseaux sociaux ? Optez pour cette ancienne ferme et son arial aux chênes séculaires : à 3 km du lac de Léon et de son courant d'Huchet, à 10 km de l'océan accessible à vélo à travers la forêt et surtout, sans Wifi ! Idéal pour passer des vacances en famille au calme et en osmose totale avec la nature.

2714 route de Laguens, Aire naturelle « Au Gat », Léon. 05 58 48 76 66.  
Ouvert d'avril à octobre.

## En barque au fil de l'eau

À Biscarrosse, laissez-vous guider en barque sur les eaux du lac Sud, du marais et du canal du littoral. Une heure et demie à deux heures de balade, à l'aide d'un batelier qui ramènera pour vous dans cette nature sauvage et envoûtante, où le silence est roi. De quoi s'offrir une parenthèse de déconnexion totale.

Bateliers de Biscarrosse. 216 avenue Louis-Bréguet. 05 58 78 77 37.

## Les vacances en mode slow

Le Slow Village, c'est 70 cabanes en bois et 30 cottages nature disséminés sous 14 hectares de pins en bordure du lac de Biscarrosse. Ambiance hippie chic, environnement nature, esprit décontracté, restaurants slow food et activités sport et détente avec un seul et unique but : vous faire passer les vacances les plus relaxantes possibles.

Slow village, port Maguide, Biscarrosse. [www.slow-village.com](http://www.slow-village.com)

## Hossegor en toute sérénité

La Villa Seren sublime la magie lacustre d'Hossegor : lumières, matières, ambiances, tout invite à la volupté dans cet établissement 100% zen, avec ses chambres donnant sur le lac, ses terrasses ensoleillées, ses salons cosy, sa piscine avec solarium et son spa avec sauna, hammam, douches sensorielles et une gamme complète de soins et de massages. Le tout dans le cadre somptueux du lac d'Hossegor, bordé de plages et de luxueuses villas, à deux pas du centre-ville et de l'océan.

1111 avenue du Touring Club. 05 58 58 00 55. [www.villaseren.fr](http://www.villaseren.fr)



La Villa Seren au bord du lac d'Hossegor.  
@CDT40/VillaSeren

## Les bonnes adresses

**Le petit spa Zen** : Sophrologie, yoga et pilates au bord du lac de Léon.  
100, Grand-Rue, Léon. 05 24 62 55 86. [www.lepetitspazen.com](http://www.lepetitspazen.com)

**Le Studio Landes** : Cours stretching, pilates, remise en forme, massages, détente et bien-être.  
1058, avenue de l'Océan, Léon. 06 86 67 78 70. [www.le-studio-landes.ft](http://www.le-studio-landes.ft)

**Aquazen Fish** : Spa et soins des jambes avec poissons.  
82, impasse de Neuville, Biscarrosse-Lac. 06 45 41 75 64



# Votre nature c'est la Forêt



La Canopée  
des Landes à Arjuzanx.  
@CDT40

●  
Inspirez profondément! Vous êtes dans la forêt landaise, entouré de grands espaces, à l'abri de l'agitation du monde et des soucis du quotidien. Dans cette nature intacte, le temps s'arrête pour laisser place à l'évasion et au bien-être  
●

## La Canopée des Landes, au sommet du bien-être

« Le ressourcement, autrement. » Voilà la devise de La Canopée des Landes. Au départ, un site d'exception : un arial en plein cœur de la forêt d'Arjuzanx, à deux pas du lac et de la réserve naturelle. « Ce fut un coup de cœur dès notre arrivée, par l'ambiance, l'énergie et le côté zen qui s'en dégagent », se souvient Bertrand, propriétaire des lieux. Avec son épouse Emmanuelle, ils ont créé ici un espace entièrement dédié à l'évasion et à la quiétude. Particuliers, entreprises en séminaires, groupes venant pratiquer le yoga, le jeûne ou la méditation, se relaient sur cet arial qui compte quatre maisons et 30 couchages, deux piscines, un spa, une salle de massage, une salle de réception, au milieu de chênes centenaires. « Se ressourcer, c'est se connecter à tout ce qui peut nous faire du bien : à la nature, aux autres par le partage d'expériences, aux nouvelles pratiques de méditation ou de bien-être... », résume Emmanuelle. C'est tout l'esprit de la Canopée des Landes.

Route de Villeneuve à Arjuzanx. 06 88 32 57 49. [www.canopee-landes.fr](http://www.canopee-landes.fr)



## Les bonnes adresses

**Graine de Forêt** : Centre de découverte ludique et pédagogique sur la forêt.

Bourg de Garein. 06 88 81 30 08.  
[www.grainedeforet.fr](http://www.grainedeforet.fr)

**Baccara Lodge** : Chambres d'hôtes écoconstruites et autonomes.  
 509 route de Villenave, Arengosse.  
 06 22 95 67 35.

**Airial de Lavigne** : Gîtes au bord de la Leyre, balades, animaux.  
 À Moustey. 05 58 07 75 60.  
[www.taristourisme.net](http://www.taristourisme.net)

Chez Mainotte à Sabres.  
 @CDT40



Sylvothérapie à Hossegor.  
 @DR

## Chez Mainotte, comme chez soi

Un petit cocon pour deux personnes, duillet et confortable, dans une maison du XVIII<sup>e</sup> siècle à colombages au beau milieu de la forêt. Farniente, balades, piscine, siestes dans les hamacs à l'ombre des chênes dans un calme absolu et la sensation de se trouver hors du monde et hors du temps pendant quelques jours.

Écolodge chez Mainotte, quartier Poursuguères, Sabres. 05 58 07 59 95.  
[chezmainotte.helitec-llc.com](http://chezmainotte.helitec-llc.com)

## Prenez un bain de forêt

C'est dans les environs d'Hossegor que Candice Ferry, magnétiseuse et sophrologue, initie les curieux à la sylvothérapie, une pratique millénaire qui permet de se ressourcer au contact des arbres et dont les bienfaits supposés sont nombreux : équilibre, vitalité, lutte contre le stress, la dépression, l'anxiété... N'hésitez plus à embrasser le prochain arbre que vous croiserez.

Candice Ferry, Hossegor. 07 70 29 81 48.



## Cool & Zen au Castet de Lussolle

À Losse, entre forêt et Armagnac, Lou Castet de Lussolle propose chambres et gîtes en pleine nature ainsi que toute une gamme de soins et d'activités bien-être dans son espace Cool & Zen : massages avec huiles essentielles personnalisées, séances de relaxation, sophrologie caycédienne ou encore le relax-mas, séance alliant relaxation et massage et le « cocooning », moment privilégié à vivre entre amies.

Route de Bourriot, Losse. 05 58 32 37 93. [www.loucastetdelussolle.com](http://www.loucastetdelussolle.com)

## Les nuits sont plus belles que les jours

Une nuit en tête à tête avec les étoiles, au cœur de la forêt, avec au programme des balades contées, des rencontres imprévues avec la faune nocturne, des animations musicales, des ateliers de lecture et d'écriture et bien sûr, des étoiles plein les yeux, dès la tombée du jour et jusqu'au petit matin. C'est le voyage sensoriel que propose chaque année à l'automne le Parc naturel régional des Landes de Gascogne, à l'occasion du Jour de la Nuit.

[www.parc-landes-de-gascogne.fr](http://www.parc-landes-de-gascogne.fr)

## Palika Lodge, comme un maharaja

Vingt hectares de forêt de pins, deux lacs privés et sept lodges de 42 m<sup>2</sup>, inspirées des tentes de chasse de maharajas : de véritables suites avec chambre, salon, terrasse, salle de bain et un service raffiné et personnalisé qui garantit calme, espace et confort, en plein cœur de la nature. C'est toute la philosophie de Palika Lodge.

903 route de Léon, Ardain, Castets. 05 58 89 46 46. [www.palikalodge.fr](http://www.palikalodge.fr)



Les huit stagiaires volontaires de cette semaine de jeûne en forêt landaise, avec leurs accompagnateurs. @CDT40

« Le truc le plus dingue que j'aie fait de toute ma vie! »

# C'est l'heure de jeûner!

Pratique millénaire, le jeûne connaît un vif regain d'intérêt depuis quelques années. Recommandé dans le traitement de nombreuses pathologies physiques, il sert aussi et surtout à apaiser des esprits malmenés par la furie du monde moderne, à faire une pause pour s'interroger sur sa vie et amorcer de profonds changements. Reportage dans les Landes, entre océan et forêt

*« J'ai l'impression d'avoir repris le dessus sur mon corps, je suis fière de moi et très positive, malgré les semaines difficiles qui m'attendent (...) »*

Elles ont entre 30 et 50 ans, sont pour la plupart urbaines et actives, mènent des vies intenses et jonglent sans ciller entre un travail très prenant et une vie de famille qui l'est tout autant. Toutes ont traversé des épreuves physiques ou morales à des degrés divers et ont en commun une conscience aiguë des choses de la nature, du corps et de l'esprit. Autant de questions qui n'en font qu'une, si l'on y réfléchit un peu. Voilà pour les points communs.

Pour le reste, les neuf participantes à cette semaine de jeûne en plein automne au cœur de la forêt landaise, ont chacune leurs raisons d'être là. « Souvent, l'intention n'est pas clairement énoncée au départ, fait remarquer Mathilde, naturopathe à Clairière & Canopée, la structure organisatrice de ce séjour. On veut se faire du bien, se mettre au vert, se retirer un moment, prendre du temps pour soi et du recul par rapport à une vie souvent trop chargée... »



## Dépassement de soi

« J'avais besoin d'un temps pour me retrouver, confirme Cécile, 36 ans, mère de deux enfants et originaire de Pessac. Une pause émotionnelle par rapport à mon métier et à ma famille. Cela peut paraître égoïste mais au contraire, je veux me recentrer dans un premier temps pour être plus disponible pour les autres par la suite. Je suis arrivée ici épuisée et j'espère une déconnexion et un repos complets. » Pour cette endocrinologue, spécialisée dans la prise en charge de personnes obèses, « réapprendre à écouter son corps, ressentir la sensation de faim et de satiété, ne peut qu'être bénéfique. Mais ce n'est pas le jeûne en tant que tel qui m'a attirée ici. Je voulais simplement faire du bien à mon corps et à mon esprit, être au contact de la nature, prendre un grand bol d'air frais et faire des randonnées, toutes ces choses qui me manquent dans la vie de tous les jours ».

Béatrice, la cinquantaine, est une habituée. Elle s'offre un jeûne une à deux fois par an, comme un rituel : « J'ai instauré cela comme hygiène de vie après des soucis de santé. C'est une manière d'aller à la rencontre de la nature, de nouvelles personnes et de moi-même. Et ça marche. À chaque fois, je repars avec beaucoup de motivation. » Julie, Parisienne de 38 ans, se trouve pour sa part à un moment charnière de sa vie : « Je suis sur le point de fermer l'entreprise que j'ai créée et que je dirige depuis huit ans. Avant cela, je voulais prendre du temps pour me poser les bonnes questions, me recentrer sur moi-même et retrouver du sens. Ça faisait longtemps que je voulais tenter l'expérience et que je me trouvais des excuses pour la repousser. Le changement de vie qui s'annonce m'a incitée à franchir le pas. Ici, j'apprécie d'être sans contrainte, de ne pas avoir à me demander ce que je vais mettre dans le frigo, si le sac de sport de mon fils est prêt, si j'ai bien pris tel ou tel rendez-vous... Et puis il y a le côté aventure : je suis loin de chez moi, de mon quotidien et de mes repères, le tout sans manger ! C'est une forme de dépassement de soi qui permet de découvrir d'autres aspects de sa personnalité. »

En ce troisième jour de jeûne, Julie avoue toutefois souffrir de la faim : « C'est difficile. Je ne pensais pas

la ressentir mais elle est bien là, surtout la nuit. Cela m'empêche parfois de dormir. Heureusement, la marche a des effets assez magiques. »

La marche, c'est l'activité principale, essentielle même, d'une cure de jeûne. « Elle est idéale car elle réclame juste ce qu'il faut d'énergie pour nous rendre alerte et éveillé, confirme Guillaume, guide accompagnateur et fondateur de Clairière & Canopée. Elle met en circulation les fluides dans le corps et accélère le processus de nettoyage, régule la tension et le stress. Souvent, on se réveille un peu vaseux et après dix ou quinze minutes de marche, la forme revient. Et puis passer du temps dans la nature nous apaise, nous ressource et nous recharge. C'est un besoin naturel qu'on a tendance à négliger. »

## Marche et massages

Ce matin-là, Guillaume conduit ses stagiaires sur le sentier de Pichelèbe, à travers les chênes-lièges et les dunes qui bordent le Courant d'Huchet, jusqu'à l'embouchure de la plage de Moliets. Deux heures de marche paisible et une heure de plus à rêvasser sur le sable, bercé par le bruit des vagues, dans cet endroit envoûtant. « Je ne connaissais pas du tout les Landes et toute cette nature m'emporte, souffle Julie. Vivre cette expérience dans un cadre comme celui-là, au bord de l'océan, c'est un vrai plus. »

Après la marche quotidienne, le reste de la journée est consacré au repos sur l'airial de la Canopée des Landes, à Arjuzanx, aux consultations avec les naturopathes de l'équipe, Mathilde et Alice, aux activités douces comme le yoga, la relaxation, la méditation, aux soins et massages, « une composante très importante du jeûne », indique Guillaume. Le soir, place aux discussions et moments d'échanges. Au menu : l'alimentation bien sûr. « On insiste dès le départ sur la reprise alimentaire, poursuit Guillaume. Le jeûne doit servir de tremplin pour mettre en place des changements. Il ne s'agit pas de devenir un moine, on peut se faire plaisir, partager un bon repas avec ses proches mais derrière, il faut rester connecté à son instinct alimentaire et à ses réels besoins, comme on l'est quand on sort d'une



L'après-midi est consacré au repos et à des activités douces comme le yoga. @CDT40



Mathilde, Alice et Guillaume, naturopathes et guides nature de Clairière & Canopée. @CDT40

« Vivre cette expérience dans un cadre comme celui-là, au bord de l'océan, c'est un vrai plus. »

semaine de jeûne. » « Tout au long de la semaine, on ne cesse de donner des conseils et des informations pour revoir durablement la manière dont on cuisine et dont on s'alimente », complète Mathilde.

Des leçons bien apprises, à en croire les témoignages émus des participantes lors de la matinée de reprise, sept jours après le début du jeûne : « J'avais déjà envie de changer des choses avant de venir ici mais désormais, je sais que ça va être plus radical, confie ainsi Céline, la quarantaine joviale. Je repars avec des indications très claires sur ce que l'on fait subir à notre corps par notre alimentation. J'ai senti une profonde régénération durant ce jeûne, quelque chose de magique, et je veux absolument préserver cette vitalité que je sens revenir. » Claire, jeune maman qui vivait son premier jeûne, repart « avec une réelle considération de mon corps. C'est un

vrai changement. Je vais rentrer en sachant de quoi j'ai besoin et je vais assumer que telle ou telle chose ne convient ni à mon corps ni à ma tête. » Quant à Julie, elle l'avoue sans peine : « C'est le truc le plus dingue que j'aie fait de toute ma vie ! J'ai l'impression d'avoir repris le dessus sur mon corps, je suis fière de moi et je suis positive, malgré les semaines difficiles qui m'attendent. J'avais peur de vivre un séjour austère et un peu triste mais ce fut au contraire une semaine remplie de joie, d'échange, de partage et d'insouciance, comme quand on avait 15 ans ! Cela va m'accompagner longtemps... »

Après le repas de reprise tant attendu, le moment est venu pour toutes les participantes de retourner dans la vraie vie. Avec, pour chacune d'entre elles, l'intime conviction qu'elle ne sera plus tout à fait comme avant.

# Où jeûner dans les Landes

## Clairière & Canopée

### Où :

La Canopée des Landes (Arjuzanx)

### Combien :

À partir de 740 euros la semaine

### Quand (dates 2019) :

Du 2 au 8 mars

Du 30 mars au 5 avril

Du 30 juin au 6 juillet  
(jeûne 2 semaines possible)

Du 6 juillet au 12 juillet  
(jeûne 2 semaines possible)

Du 5 au 11 octobre

### Infos :

[www.clairiereetcanopee.com](http://www.clairiereetcanopee.com)



## Jeûne in Landes

### Où :

Au domaine Loustaou (Saubrigues)

### Combien :

À partir de 590 euros la semaine

### Quand (dates 2019) :

Du 4 au 10 mai

Du 18 au 24 mai

Du 8 au 14 juin

Du 22 au 28 juin

Dates supplémentaires à venir

### Infos :

[www.jeuneinlandes.com](http://www.jeuneinlandes.com)

# Le jeûne pas à pas

avec Mathilde

naturopathe de Clairière & Canopée

## 1 La préparation

La préparation est très importante et doit durer autant de jours que le jeûne lui-même. On diminue progressivement notre alimentation, en réduisant les quantités mais aussi en retirant un à un les différents types d'aliments. D'abord les excitants comme le café, le chocolat, le thé et le sucre, pour ne pas ressentir de sensation de manque pendant la cure. Puis on retire les protéines animales, ensuite les féculents, les farines. Deux jours avant le début du jeûne, on consomme uniquement des fruits et légumes. Il est clair que si la veille du jeûne, vous mangez un cassoulet, avec du vin rouge, du café et tout le reste, la semaine va être compliquée ! On voit tout de suite la qualité de la préparation chez nos pensionnaires.

## 2 Les premiers jours

Au début, le symptôme le plus courant est celui de l'hypoglycémie car le sucre circulant dans le sang va s'épuiser. Cela prend entre 24 et 48 heures.

Comme il s'agit du carburant du cerveau et des muscles, le corps va devoir puiser dans d'autres ressources comme les réserves de sucre du foie, d'où le nettoyage du foie que l'on observe, et les lipides. Le corps entre alors en état de cétose. Ces premiers jours peuvent être très inconfortables : on ressent des palpitations, on se sent vaseux et rouillé le matin car le corps se nettoie : les toxines circulent avant d'être évacuées.

## 3 À partir du 3<sup>e</sup> jour

À partir du troisième ou quatrième jour, on ressent une sorte d'euphorie. On se sent bien, léger dans son corps et cela s'accompagne souvent d'un grand lâcher-prise cérébral. On l'entend dans les conversations : les gens ne parlent plus de choses pratiques et matérielles mais expriment souvent des sentiments jusque-là intériorisés.

## 4 À la fin du jeûne

Au cours des derniers jours, une grande énergie monte en nous. On doit se sentir très bien à la fin d'un jeûne, en grande forme physique et psychique au moment de la réalimentation.

Les effets peuvent durer plusieurs mois, pour peu que l'on engage de profonds changements dans la manière de s'alimenter.

# Mettez-vous au Vert !

## LE COURANT D'HUCHET

Dotée de paysages exceptionnels, d'une faune et d'une flore remarquables, la Réserve naturelle du Courant d'Huchet constitue le dernier ensemble d'étang et de courant d'Aquitaine ayant préservé son caractère totalement naturel. Ce site offre une balade exceptionnelle de deux heures environ, au départ du pont de Pichelèbe, puis le long du courant à travers dunes, fougères et chênes-lièges, jusqu'à son embouchure sur la plage de Moliets, dans une nature presque irréelle !

**À faire :** le courant peut également se descendre à bord d'une galupe, petite barque traditionnelle conduite par un batelier, depuis l'embarcadère du lac de Léon jusqu'à l'embouchure.

[www.reservenaturelle-couranthuchet.org](http://www.reservenaturelle-couranthuchet.org)

## LA LEYRE

Au cœur de la forêt landaise coule une petite merveille : la Leyre, fleuve sauvage et intimiste, dont les eaux paisibles glissent sur le sable blanc, sous une voûte d'aulnes et de chênes, sur près d'une centaine de kilomètres jusqu'au Bassin d'Arcachon où elles s'épanouissent dans un vaste delta. Quelques chemins longent le fleuve mais la plus surprenante des balades s'effectue en canoë ou en kayak depuis une des bases nautiques estampillées « Valeurs Parc Naturel régional », comme à Sabres, Moustey ou Commensacq. Vous aurez alors tout loisir de vous arrêter sur une des nombreuses plages de sable, au milieu des libellules, papillons et oiseaux. Expérience magique et accessible à tous !

**À faire :** la descente complète de la Leyre, de la base de Mexico à Commensacq jusqu'au Bassin d'Arcachon : 5 jours et 90 km en canoë, avec bivouac, camping ou chambre d'hôtes le long du fleuve. À lire en page 43.

[www.parc-landes-de-gascogne.fr](http://www.parc-landes-de-gascogne.fr)

## LES BARTHES DE L'ADOUR

Les barthes sont un ensemble de zones humides, ruisseaux, petits étangs et marais, typiques des Landes. Elles s'étendent de part et d'autre du fleuve Adour, sur près de 13 000 hectares, jusqu'aux portes de Bayonne. Ces zones inondables abritent nénuphars, joncs, roseaux, tourbières, saules, aulnes et peupliers mais aussi et surtout des cigognes, hérons, rapaces, poules d'eau, visons d'Europe, loutres, et des élevages de poneys, bœufs ou chevaux qui donnent parfois aux paysages des faux airs de Camargue. De nombreux sentiers et itinéraires permettent de découvrir les barthes, seul ou accompagné, à Pontonx-sur-l'Adour, Saint-Vincent-de-Paul, Orist ou Saint-Martin-de-Seignanx notamment.

**À faire :** se rendre à la Maison de la Barthe, située dans le bois de Boulogne à Dax, qui propose des parcours thématiques et des visites guidées gratuites tous les vendredis d'avril à novembre.

[www.dax.fr/la-maison-de-la-barthe](http://www.dax.fr/la-maison-de-la-barthe)

## LES ÉTANGS NOIR & BLANC

En retrait du littoral, Seignosse abrite deux étangs d'un grand intérêt écologique, aux ambiances très différentes. L'Étang Blanc est le plus grand des deux, avec ses eaux cristallines et ses abords sablonneux. On peut y louer une barque ou un canoë pour une balade ou pour taquiner le brochet dans un calme absolu, au milieu des canards sauvages et des tonnes traditionnelles. L'Étang Noir, à quelques centaines de mètres de là, est une réserve naturelle de 52 hectares accessible par un sentier sur caillebotis. Ses eaux profondes et la forêt marécageuse qui le ceinture renforcent l'atmosphère mystérieuse des lieux.

**À faire :** s'offrir une halte gastronomique à la Villa de l'Étang Blanc, pour déguster les créations du chef David Sulpice (une étoile au Michelin) sur la terrasse panoramique face à l'Étang.

[seignosse-tourisme.com](http://seignosse-tourisme.com)

## LA RÉSERVE D'ARJUZANX

2 679 hectares de vastes plans d'eau, marais, pelouses et landes, au beau milieu de la forêt de pins, avec au cœur de cet écrin un lac principal aux eaux d'une qualité exceptionnelle, bordé d'une superbe plage de sable blanc. Voilà résumé la Réserve naturelle d'Arjuzanx. De juin à septembre, le lac principal est ouvert à la baignade et aux activités nautiques. Avec le temps, Arjuzanx est aussi devenu le principal site français d'hivernage de la grue cendrée, cet oiseau mythique qui migre chaque automne des pays scandinaves à la péninsule ibérique, offrant un spectacle envoûtant.

**À faire :** grimper dans l'observatoire de 15 mètres de hauteur pour assister au ballet des milliers de grues qui quittent leurs dortoirs au petit matin ou les regagnent à la nuit tombée.

[www.reserve-arjuzanx.fr](http://www.reserve-arjuzanx.fr)

## LE MARAIS D'ORX

Classé Réserve naturelle nationale, le Marais d'Orx, sur la commune de Labenne, est l'une des dernières grandes zones humides protégées du littoral aquitain. On y dénombre, sur plus d'un millier d'hectares, près de 250 espèces d'oiseaux qui trouvent là des conditions idéales pour nicher, hiverner ou faire escale avant de franchir les Pyrénées : faucons, aigles, hérons, grues, canards, oies et une multitude de passereaux cohabitent dans ce milieu qui se parcourt exclusivement à pied, le long d'un sentier jalonné d'observatoires au départ de la Maison du Marais, lieu d'exposition et d'information.

**À faire :** s'offrir une nuit dans l'une des fermes napoléoniennes bâties sur la rive du marais et aménagées en gîtes.

[www.reserve-naturelle-marais-orx.fr](http://www.reserve-naturelle-marais-orx.fr)



●  
Dans les Landes,  
la nature est partout.  
Et plus encore dans les sites  
protégés pour leur grand  
intérêt écologique et paysager.  
On en trouve aux quatre coins  
du département.  
Laissez-vous envoûter!  
●



# Parcs et jardins des Landes

## 1. JARDIN DE MARRAST

Labellisé Jardin remarquable par le ministère de la Culture en 2018, le Jardin de Marrast abrite près d'une centaine de variétés de roses dans un parc où se mêlent influences françaises, anglaises, japonaises, toscanes et arabo-andalouses, au beau milieu duquel trône un manoir du XVIII<sup>e</sup> siècle. Un petit joyau qui mérite d'être connu.

À *Bordères-et-Lamensans*, 2277 Avenue de l'Océan. Ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 15 juin tous les jours de 14 à 18 heures sauf lundi. Visites guidées à 15, 16 et 18 heures. Visites non guidées possibles. Entrée : 5 euros (adultes), 3 euros (de 12 à 16 ans), gratuit (moins de 12 ans).

## 2. PARC DU SARRAT

Sur plus de 3 hectares, 1 245 arbres de 27 familles différentes et 200 espèces d'arbustes se côtoient dans un jardin mêlant style classique et paysager, avec quelques pépites comme l'érable de Cappadoce, le Loropétale de Chine ou le pin Wollemi. Le parc du Sarrat abrite également des serres, une source et des chemins sinueux dans les sous-bois. À découvrir absolument.

À *Dax*, visites guidées uniquement, d'avril à novembre le mardi, jeudi et samedi à 15 h 30. 3,50 € par personne. Rue du Sel Gemme. 05 58 90 10 54.

## 3. PROMENADE FLEURIE

Située sur île, dans une anse du lac rattachée à la terre par un pont de bois, la Promenade fleurie compte plus de 500 variétés de plantes et végétaux à découvrir au cours d'une superbe promenade, quelle que soit la saison.

À *Mimizan*, au lac. Accès libre et gratuit toute l'année.

## 4. JARDIN DE LULU

Denis et Janine perpétuent le souvenir de Lulu, leur voisine, avec qui ils partageaient la passion du jardinage. Ils ont transformé son jardin en refuge pour la biodiversité : potager, arbustes et plantes vivaces s'y côtoient dans un joyeux mélange. Il est aussi un refuge pour les oiseaux et membre du réseau des jardins de Noé. Denis, « Greeter » de son territoire, fait visiter son jardin ainsi que les jardins médiévaux du village de Labastide-d'Armagnac.

À *Labastide-d'Armagnac*. Rue de la Chaussée. Ouvert de juin à septembre sur rendez-vous. Visites gratuites. 06 82 06 62 62.

## 5. LA PÉPINIÈRE BOTANIQUE

À Gaujacq, l'association Pépinière Botanique cultive plus de 3 000 variétés de plantes, dont les collections nationales de glycines, hortensias ou camélias. Un passage obligé pour tous les amoureux des plantes qui auront l'occasion d'entendre le chant des végétaux grâce aux appareils du « musiniériste » Jean Thoby.

À *Gaujacq*. Château de Gaujacq, 125 route de Bastennes. 05 58 89 24 22. [www.pepiniere-botanique.com](http://www.pepiniere-botanique.com).

## 6. JARDINS DE NIGELLE

Apprendre à reconnaître les plantes comestibles et médicinales pour ensuite les utiliser en cuisine, c'est ce que propose Bernadette Campagne dans son Jardin de Nigelle, véritable havre de paix où la nature s'intègre aux espaces cultivés avec une grande diversité d'arbres et de plantes aux vertus les plus diverses.

À *Tilh*. Visites sur rendez-vous de Pâques à la Toussaint. Visites thématiques lors du Printemps des Landes, des Rendez-Vous aux Jardins ou au cours de l'été (ateliers cuisine aux fleurs, balades botaniques et repas aux plantes sauvages, ateliers confitures insolites, etc.). 05 58 89 37 49.

## 7. L'AUTRE CAMPAGNE

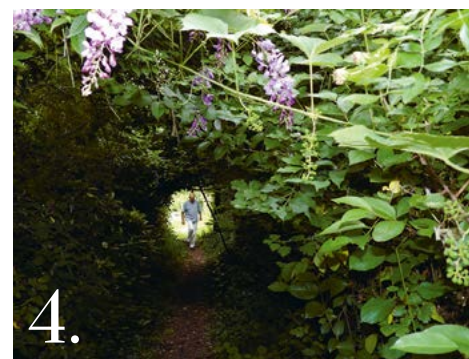
Dans leur ferme hydroponique et aquaponique, Lucille et Thomas cultivent des plantes rares, anciennes ou sauvages, glanées dans le monde entier et destinées à la haute gastronomie ou aux simples curieux. Visites, formations et ateliers sont dispensés tout au long de l'année dans ce lieu innovant et passionnant !

À *Saint-Martin-de-Seignanx*. 2 399 Route de Lannes. [www.lautrecompagne.com](http://www.lautrecompagne.com). 09 51 02 09 68.

## 8. JARDIN DE PAYOT

Outre une superbe vue sur l'intérieur des Landes, le belvédère de Montfort-en-Chalosse offre un petit jardin créé en 1997, à la fois jardin de métayer, avec ses carreaux entourés de ceps de vigne où poussent légumes et arbres traditionnels des jardins chalossais, et jardin des simples inspiré du Moyen-Âge avec ses plantes médicinales.

À *Montfort-en-Chalosse*. Place François-Dupaya. 05 58 98 58 50.





6.



10.



7.



11.

●

Havres de paix et de fraîcheur, conservatoires botaniques, lieux d'expérimentations et de transmission des savoirs. Les parcs et jardins landais vont vous surprendre... et vous détendre!

●



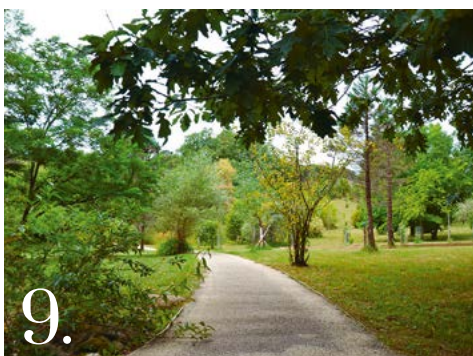
12.



8.



13.



9.



14.

### 9. SITE D'ARREMONT

Petite bulle de verdure entre barthes de l'Adour et forêt, le Site d'Arremont abrite un Jardin des Sens, paradis des herbacés, petits arbustes et fleurs colorées, et un Jardin des Familles, plein d'idées d'aménagements utiles, écologiques et économiques à faire chez soi. À visiter en famille pour profiter des animations et des mises en scène.

À Saint-Martin-de-Seignanx. Accès libre du mercredi au vendredi de 14 à 18 heures (livret de visite fourni à l'accueil). Visites guidées possibles. Animations régulières tout au long de l'année (conférences, ateliers, visites guidées, débats...).  
www.cpie-seignanx.com

### 10. ARBORETUM DE MORÉ

Espace consacré à la conservation, à la détente et à la pédagogie, l'Arboretum de Moré abrite un Conservatoire de la biodiversité, des arbres fruitiers régionaux ainsi qu'un panel d'essences locales ou introduites à différentes époques dans notre région. Mais aussi un étang pour pêcheurs et promeneurs et des espaces ludiques pour les enfants.

À Morcenx. Avenue Nelson-Gaston. Accès libre.

### 11. JARDIN DE TERMI

Autour d'une belle maison de maître perchée sur une colline, Isidra a élaboré patiemment un jardin de 5 000 m<sup>2</sup> de style anglais avec des massifs de vivaces, arbres, arbustes méconnus et un verger, avec des coins aménagés pour lire, se reposer ou profiter de la fraîcheur à l'ombre du vieux chêne. Achat de plants possible.

À Laurède. 570 chemin de Termi. Ouvert du 13 avril au 13 octobre. Entrée : 3 euros. 05 58 98 90 29.

### 12. JARDIN MÉDIÉVAL

Dans l'ancien jardin du couvent des Augustins, au pied de la Tour du même nom, un charmant jardin remet au goût du jour des essences oubliées utilisées au Moyen-Âge par les moines, classées en 4 catégories : l'hortus (potager), l'herbularius (le jardin des simples, plantes médicinales), le verger et les plantes utilitaires.

À Geaune. Rue Saint-Jean, entrée libre et gratuite.

### 13. PARC DE CASTILLON

Près du centre-ville de Tarnos, le Parc de Castillon s'étend sur 22 hectares et offre de nombreux lieux de détente et de découverte, aires de pique-nique, un vaste lac, un château mais aussi un parc boisé d'arbres remarquables depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle : allée de platanes, chênes centenaires, séquoias, cèdres du Liban...

À Tarnos. Ouvert toute l'année : du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre de 7 h 30 à 21 h 30 ; du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars de 8 à 18 heures.

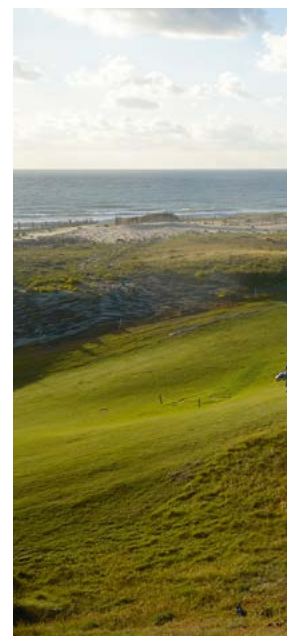
### 14. JARDINS DE L'IMPÉRATRICE

Sobriété, élégance, charme et discrétion caractérisent les Jardins de l'Impératrice, à l'image du maître des lieux, Michel Guérard. Allées de buis, fleurs bleues et blanches, arbustes, vignes et rosaires, plantes aromatiques, rivières, bassins et statues. Un condensé de romantisme d'un goût exquis.

À Eugénie-les-Bains. Accès libre toute l'année.



Golf de Seignosse.  
@CDT40/Sébastien Chebassier



Golf de Moliets.  
@CDT40



Golf d'Hossegor.  
@CDT40

# Destination golf

Une dizaine de golfs et practice, dont trois parcours de renommée internationale, accueillent les passionnés toute l'année entre pins et océan

## Hossegor, la légende

Avec son tracé typiquement britannique imaginé dans les années 30 par John Stanton Morrison, le golf d'Hossegor se niche dans une forêt de pins, arbousiers et chênes-lièges qui le protègent des vents marins. Une grande variété de dogleg et de longs par 4 lui valent une réputation de parcours « challenge » à la portée de tous les handicaps inférieurs à 36. Splendide club-house.

*Avenue du Golf, Hossegor. 05 58 43 56 99.*

## Moliets, greens avec vue

Signé Robert Trent Jones, ce golf qui compte un parcours de 18 trous et 9 trous homologués, se situe dans un environnement de rêve entre pins et océan, ce qui lui a valu d'être désigné parmi les 100 meilleurs golfs du monde par la revue « Golf Digest ». De larges fairways, un sol sablonneux et quatre trous sur la dune, à même la plage. Le rêve...

*Rue Desbieys, Moliets. 05 58 48 54 65.*

## Seignosse, spectaculaire et sportif

Classé parmi les meilleurs golfs français et 15<sup>e</sup> golf européen par le magazine « Golf World », ce parcours de légende au design unique, sorti tout droit de l'imagination de Robert Van Hagge, mérite qu'on s'y arrête. Un environnement exceptionnel, des trous de caractère et des fairways sinueux, qui ne laissent aucun joueur indifférent.

*Avenue du Belvédère, Seignosse. 05 58 41 68 30.*

## Mont-de-Marsan, le naturel

Un parcours technique et varié dessiné par Jean Garaïalde, dans une vaste et paisible forêt où se côtoient pins maritimes, chênes, châtaigniers, bouleaux et arbres fruitiers.

*Pessourdat, Saint-Avit. 05 58 75 63 05.*

## Soustons-Pinsolle, le maritime

Dessiné autour d'un étang naturel, à deux pas de l'océan, le 9 trous de Pinsolle bénéficie d'un site privilégié, propice au calme et à la concentration. Que vous soyez débutant ou confirmé, le parcours varié vous offrira une large gamme de coups.

*Port d'Albret Sud, Soustons-Plage. 05 58 48 03 92.*



## Le Golf Pass XLandes

Les golfs de Seignosse, Moliets, Mont-de-Marsan, Hossegor et Pinsolle-Soustons vous proposent des tarifs couplés pour accéder librement aux différents parcours landais et bénéficier de services supplémentaires (voiturette, plat du jour au club-house, chariot, etc.).

Toutes les infos sur [www.tourismelandes.com/golf-pass-xlandes](http://www.tourismelandes.com/golf-pass-xlandes)



Golf de Soustons-Pinsolle.  
@CDT40



Golf de Mont-de-Marsan.  
@CDT40/Bernard Dugros

## Et aussi

**Golf de Biscarrosse :** Vaste domaine golfique de 27 trous en pleine nature.  
Avenue du Golf, Biscarrosse.  
05 58 09 84 93.

**Golf de Mimizan :** 9 trous entre dunes et bois, près du lac de Mimizan.  
Avenue de Woolsack, Mimizan.  
05 58 07 71 45.

**Golf du Tursan (Les Greens d'Eugénie) :** 12 trous dans les collines et bois du Tursan, à deux pas de la station thermale d'Eugénie-les-Bains.  
Route d'Eugénie, Bahus-Soubiran.  
05 58 51 11 63.

**Golf de la Cité Verte :** 9 trous au bord d'une petite rivière au cœur du complexe sportif de la Cité Verte.  
Chemin des Loussets, Hagetmau.  
05 58 79 79 79.

**Practice du Bois de Boulogne :** Practice et putting green dans le Bois de Boulogne, près du centre-ville de Dax.  
Allée du Bois de Boulogne, Dax.  
05 58 74 60 68.

## Les hébergements golf

Ils s'engagent à réserver vos départs, à vous proposer un service de transfert entre votre lieu de villégiature et le parcours de votre choix, à vous fournir un local où ranger votre matériel et toutes les informations possibles sur les parcours de la région.

### Le Baya Hôtel & Spa\*\*\* - Capbreton

Il vous séduira par sa vue imprenable sur l'océan, sa restauration, le bar-lounge avec terrasse panoramique et son spa Huajai.  
[www.bayahotel.com](http://www.bayahotel.com)

### Le relais de la Poste\*\*\*\* - Magescq

L'adresse idéale pour faire escale entre pinède et océan, proche des golfs de la côte sud, avec la cuisine doublement étoilée de Jean Coussau !  
[www.relaisposte.com](http://www.relaisposte.com)

### Hôtel Le Mercedes\*\*\* - Hossegor

Idéalement situé dans la station balnéaire d'Hossegor, près du centre-ville et du Casino, avec vue imprenable sur le lac marin.  
[www.hotel-mercedes-hossegor.com](http://www.hotel-mercedes-hossegor.com)

### L'Éco-hôtel Les Echasses\*\*\*\* - Saubion

À 10 km des golfs d'Hossegor et de Seignosse, 7 modges spacieux sur pilotis,

conçus comme des suites individuelles, se reflètent sur l'étang.

[www.ecolodge-lesechasses.com](http://www.ecolodge-lesechasses.com)

### La Villa Seren\*\*\*\* - Hossegor

Au bord du lac d'Hossegor, bien-être et harmonie pour ces 27 chambres dotées de grandes terrasses (dont 2 suites et 3 unités familiales) dans un environnement de détente et de quiétude.  
[www.villaseren.fr](http://www.villaseren.fr)

### La Maison de la Prade\*\*\* - Messanges

Demeure de charme au décor contemporain, tout proche de l'océan. Le propriétaire Franck Ducouso, golfeur professionnel, est à votre disposition pour des leçons.  
[www.lamaisondelaprade.com](http://www.lamaisondelaprade.com)

### Hôtel 202\*\*\* - Hossegor

Au centre-ville d'Hossegor et à 50 mètres du golf, l'Hôtel 202 propose 25 chambres élégantes et spacieuses. Piscine chauffée, sauna, bar et parking privé.  
[www.hotel202.fr](http://www.hotel202.fr)

### La Villa de l'Étang Blanc\*\*\* - Seignosse

À deux pas du golf de Seignosse, une élégante demeure lovée au bord de l'Étang Blanc, où David Sulpice élabore une cuisine récompensée d'une étoile au Michelin.  
[www.villaetangblanc.fr](http://www.villaetangblanc.fr)

# Thermalisme, aux sources du Bien-être

•  
5 stations, 19 établissements et un savoir-faire à la pointe de l'innovation : les Landes, destination thermale de référence, séduisent désormais des actifs désireux de s'offrir une petite parenthèse de calme et de volupté  
•



Les Thermes de Borda à Dax.  
@CDT40

## Pourquoi s'offrir un séjour thermal dans les Landes ?

### 1. Parce que c'est efficace

97% des curistes constatent une baisse des douleurs physiques, une diminution de la prise de médicaments et une meilleure qualité de vie (meilleur sommeil, moins de stress, relaxation). Des bienfaits qui se prolongent de nombreux mois après la cure.

### 2. Parce que ça soigne (presque) tout

Mal de dos, stress, jambes lourdes, arthrose, arthrite, rhumatismes, douleurs articulaires, insuffisance cardiaque, hypertension et même troubles auditifs... Les eaux et boues thermales sont recommandées pour de nombreuses pathologies, la plupart très répandues.

### 3. Parce que c'est naturel

Parce qu'elle agit en même temps sur les dimensions physiologique, psychologique, diététique, sportive et esthétique, la médecine thermale est plus que jamais en phase avec les attentes des patients en quête de méthodes douces et naturelles.

### 4. Parce que les Landes ont un savoir-faire

Grâce aux recherches constantes menées par l'Institut du Thermalisme, le laboratoire Terdax ou le cluster AQUI O Thermes, le thermalisme landais propose chaque année de nouvelles idées, de nouveaux soins, de nouvelles méthodes à la pointe de l'innovation.

### 5. Parce qu'on y prend aussi du bon temps

Restaurant, théâtre, cinéma, casino, visite de producteurs, balade en pleine nature, sortie vélo au bord de l'océan... Une cure thermale, c'est aussi une excellente occasion pour bousculer son quotidien, rencontrer de nouvelles personnes et vivre de nouvelles expériences !

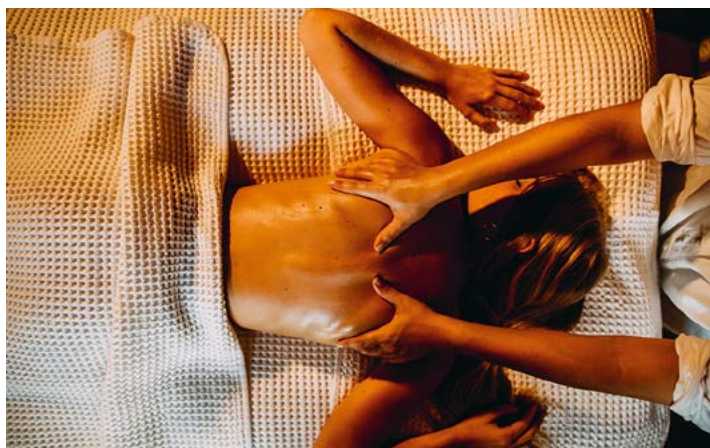




Ci-contre : la Ferme thermale d'Eugénie-les-Bains.

Ci-dessous : une cure thermale comprend à la fois des soins et des bains quotidiens.

@CDT40/Sébastien Chebassier



## Choisir sa station

### Grand Dax, une santé d'avance

Dax et Saint-Paul-lès-Dax, deux villes entièrement dédiées au bien-être des curistes avec leurs 16 établissements thermaux, leur savoir-faire et leurs produits uniques mais aussi de nombreux commerces, animations et activités, à deux pas de l'océan.

**Spécialités :** rhumatologie, phlébologie, fibromyalgie.

### Eugénie-les-Bains, l'élégance thermale

La pépite du Tursan, polie par le goût et le travail des familles Guérard et Barthélémy, est toute entière dédiée à la minceur, à la gastronomie et à la santé. Un cadre raffiné, avec ses sources bienfaisantes, ruelles et jardins fleuris, ses restaurants et bien sûr, sa fabuleuse Ferme thermale.

**Spécialités :** rhumatologie, maladies métaboliques, surpoids, diabète.

### Préchaq-les-Bains, l'immersion nature

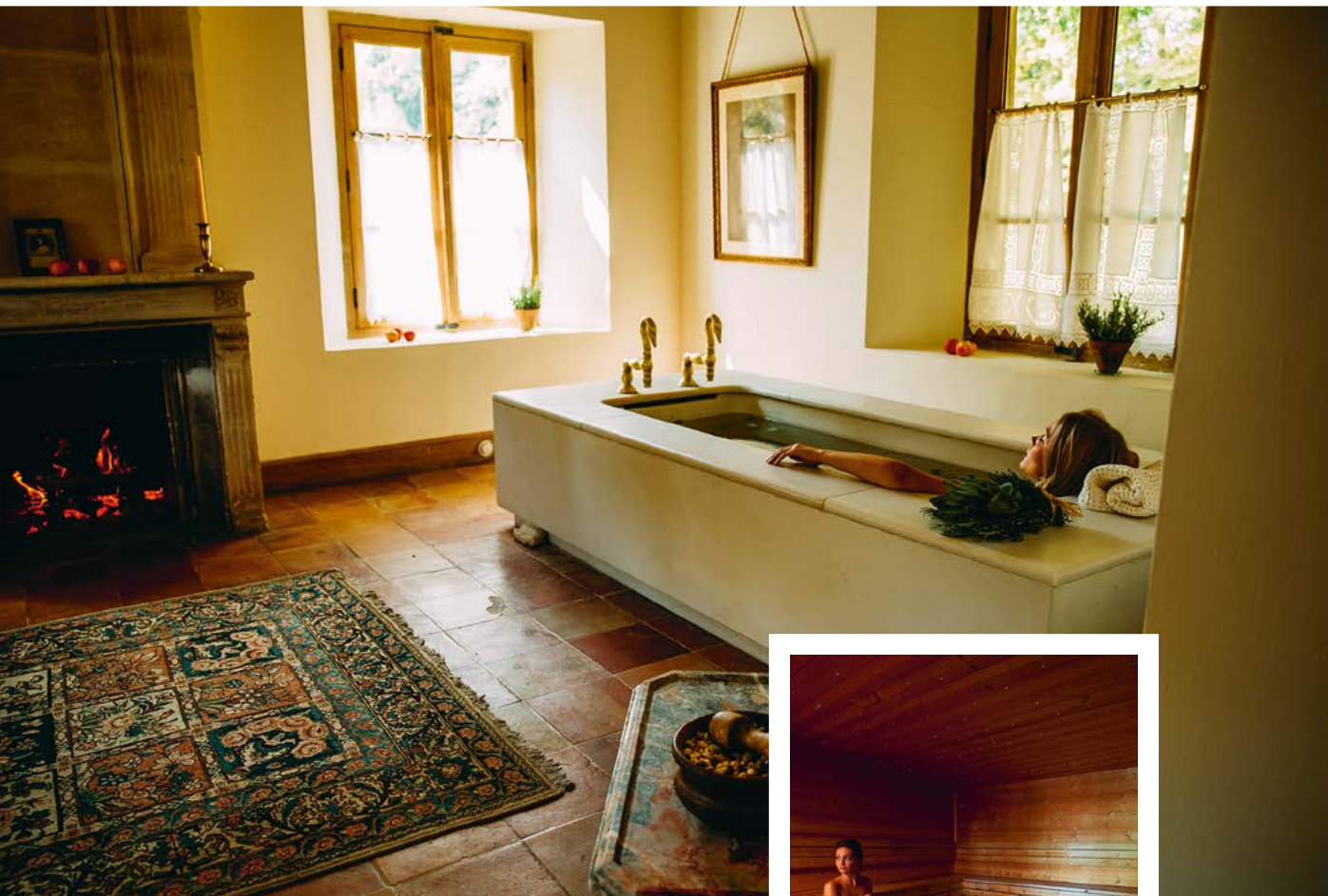
Détente, nature, calme et douceur. Voilà le cocktail proposé par cette charmante petite cité nichée dans un méandre du fleuve Adour, en pleine nature au cœur de la Chalosse. Cinq sources chaudes alimentent le bâtiment des Thermes, de style basco-landais.

**Spécialités :** rhumatologie, voies respiratoires.

### Saubusse, latitude bien-être

L'ancien port fluvial sur l'Adour a gardé son charme d'antan, avec ses ruelles, ses chemins de halage transformés en voies vertes et son établissement thermal qui mise sur l'intimité et la tranquillité. Ici, on s'appelle par son prénom et on revient avec plaisir.

**Spécialités :** rhumatologie, phlébologie, fibromyalgie.



Offrez-vous une petite parenthèse de bien-être et d'évasion le temps d'un week-end.  
@CDT40/Sébastien Chebassier

## Cure ou mini-cure ?

Une cure thermale est un acte médical qui nécessite une prescription et un suivi par un médecin thermal. Elle comprend 18 jours de soins sur une période totale de 21 jours et donne droit à un remboursement total ou partiel par l'Assurance maladie. Près de 70 000 curistes viennent ainsi chaque année dans les Landes soigner rhumatismes, problèmes métaboliques, dysfonctionnements respiratoires et nutritionnels.

Pour ceux qui ont besoin d'un break mais qui n'ont qu'une semaine, voire un week-end devant eux, les établissements thermaux landais proposent également des courts séjours pour lâcher-prise et se faire dorloter entre des mains expertes, entretenir son corps ou retrouver tonus et vitalité.



L'espace aquatique Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.  
©Thermes Adour

# Mini-cures, maxi bienfaits

Vous n'avez que quelques jours devant vous et l'irrésistible envie de faire un break ? Parmi la soixantaine de courts séjours thermaux proposés dans les Landes, voici une petite sélection, selon vos besoins et envies



## Forme et vitalité

### Séjour Vital Forme (Hôtel et Spa Le Splendid, Dax)

3 jours/à partir de 415€

**Inclus :** Coaching individuel, séances de My-Jet, activité physique encadrée, cryothérapie, Vacufit, hammam traditionnel et Rituel de l'Inde, massage D-stress, soin-massage du visage « Ko Bi Do » liftant et repulpant...

### Mini-cure découverte (Thermes de Borda, Dax)

6 jours/à partir de 190€

**Inclus :** Trois soins par jour : Aérobain, hydromassage, douches fortes pression, pulvérisation, couloir de marche, accès piscines ludiques à volonté.

### Séjour Fangoforme (Thermes Bérot, Dax)

6 jours/à partir de 235€

**Inclus :** une application de péloïde chaque jour et 18 traitements d'hydrothérapie sur une semaine : douches sous-marines, piscine de mobilisation, aérobains, hydromassages, étuves locales, douches térébenthinées.

## Bien-Être et Cocooning

### Mini-cure sur-mesure (Préchacq-les-Bains)

6 à 12 jours/à partir de 324€

**Inclus :** Déclinée sur 6 ou 12 jours selon les besoins, avec orientation « rhumatologie » ou « voies respiratoires ». 24 à 36 soins hebdomadaires.

### Grande Fugue Spa – Maison Guérard (Eugénie-les-Bains)

3 nuits/à partir de 1 275€

**Inclus :** dîner de fête 3 étoiles, dîner et déjeuner Grande Cuisine Minceur, 8 soins thermaux (bain de kaolin, onction douce aux plantes, bains thermaux, jets hydromassants, douches thermales, etc.), tisanderie et hammam, fitness...

### Cure détente et découverte – Thermes Sarrailh (Dax)

3 jours/à partir de 190€

**Inclus :** 6 soins thermaux au choix (massage, aérobain, parcours de marche en piscine, douche térébenthinées, application de péloïde, douche sous-marine, etc.)...

## Équilibre et Relaxation

### Forfait Détente - Daxadour (Dax)

66 jours/à partir de 279€

**Inclus :** 4 soins par jour dont application de péloïde, douche de térébenthine, massage, bains...

### Forfait Zénitude - Sourcéo (Saint-Paul-lès-Dax)

5 jours/à partir de 640€

**Inclus :** hammam, gommages, jacuzzi, massages, sauna, luminobain, soins mains et pieds, aromaplastie...

### Semaine thermale spéciale Equilibre - Thermes Adour (Grand Dax)

6 jours/à partir de 320€

**Inclus :** 24 soins thermaux de rhumatologie (hors massages), réflexologie plantaire, atelier du Sommeil, sophrologie, yoga, libre accès Sourcéo...

## Silhouette et Nutrition

### Minceur essentielle - Maison Guérard (Eugénie-les-Bains)

9 nuits/à partir de 5 220€

**Inclus :** Cuisine Minceur, programme nutritionnel, consultations, suivi, 27 soins thermaux, massages, coaching sportif, bilans d'impédancemétrie.

### Semaine Minceur Extrême (Saubusse)

6 jours/à partir de 1 272€

**Inclus :** 15 soins par jour (vacustyler, aérobain, hydromassage, fitness, hydrojet hammam, Vibrosaun, massage...).

### Forfait Slim Detox - Sourcéo (Saint-Paul-lès-Dax)

3 ou 6 jours/à partir de 402€

**Inclus :** hammam, gommage, massage, sauna, jacuzzi, cardio, marche nordique, enveloppement detox, palper-rouler...





# Dax, source d'inspiration

●  
Elle est connue partout en France pour  
ses thermes. Mais Dax est aussi une ville  
commerçante, festive et bouillonnante,  
qui cultive un art de vivre bien à elle,  
à deux pas de l'océan  
●

Un jour de marché.  
@CDT40/Sébastien Chebassier



Le Splendid Hôtel & Spa,  
chef-d'oeuvre Art Déco posté  
sur les rives de l'Adour, à Dax.  
@CDT40

Une curieuse alchimie l'a faite un peu romaine, andalouse et gasconne à la fois. Dax ne ressemble à aucune autre ville et son identité si singulière s'exprime autant dans son architecture et son patrimoine que dans son art de vivre.

Côté patrimoine d'abord : Dax concentre près de deux millénaires d'histoire, de la haute Antiquité aux Années Folles, avec quelques pépites comme le Splendid. Ce vaisseau immaculé de 150 chambres, par ses dimensions et son originalité, fait partie des grands chefs-d'œuvre mondiaux du style Art Déco. Inauguré en 1929, il a rouvert ses portes en 2018 après une rénovation en profondeur, respectueuse de l'esprit du lieu. Le Splendid a ainsi retrouvé son faste d'antan, avec son magnifique hall, son restaurant gastronomique avec vue sur l'Adour, ses colonnes et bas-reliefs, son escalier monumental et son incroyable verrière. Voyage dans le temps garanti. Le sous-sol de l'établissement accueille désormais un spa haut de gamme, dans les fondations de l'ancien château sur lequel est construit l'hôtel.

## De l'Antiquité au modernisme

Le Splendid n'est pas le seul joyau Art Déco de Dax : juste en face, se dresse l'Atrium, avec sa galerie d'art, sa brasserie, son amphithéâtre à ciel ouvert et sa salle de spectacle aux somptueux décors en stuc. Partout dans la ville, l'Art Déco émerge ici et là, grâce aux nombreuses villas construites par Albert Pomade, par ailleurs architecte des arènes, autre joyau de la ville, de style néo-mauresque cette fois !

Pour un petit tour dans l'Antiquité, rendez-vous à la crypte archéologique du musée de Borda, qui renferme les fondations d'un temple romain du I<sup>er</sup> siècle, ou le long des remparts gallo-romains érigés au IV<sup>e</sup> siècle. Puis direction le Moyen-Âge avec la cathédrale Notre-Dame-Sainte-Marie qui domine la ville depuis le XIII<sup>e</sup> siècle, les ruelles du centre historique, qui grouillent de petites boutiques et grandes enseignes, l'incontournable Fontaine-Chaude, d'où jaillit en permanence l'or de Dax : son eau de source à 64 degrés. Et pour finir par une touche de modernité, il suffit de se tourner vers la façade de métal, de bois et de verre, imaginée en 1992 par Jean Nouvel pour l'établissement « Les Thermes », juste à côté du Splendid.

## Croisée des chemins

L'autre particularité de Dax, c'est son art de vivre bien à elle : la ville compte une multitude de bars et restaurants, où l'on se retrouve aussi bien le matin pour le café que le soir pour l'after-work. Il faut aussi goûter l'ambiance gouailleuse des halles, du Marché Friand ou des penas, ces bars associatifs qui font vivre la ville tout au long de l'année, et pas seulement lors des célèbres ferias locales, qui drainent près d'un million de personnes chaque année autour du 15 août dans la cité thermale. Pour découvrir l'atmosphère unique de Dax, rien ne vaut un tour au marché le samedi matin. S'y côtoient produits du terroir et stands de cuisine exotique, dans une ambiance chaleureuse et bon enfant. Difficile de résister à l'envie de déjeuner sur place et de prolonger la journée en déambulant dans les rues commerçantes ou en se promenant le long de l'Adour.

Dax a aussi la chance de se trouver à la croisée des chemins landais : à l'Est, la Chalosse et ses trésors gastronomiques ; au Sud, le pays d'Orthe, ses villages et ports fluviaux ; au Nord, la forêt et à l'Ouest, l'océan et ses plages à perte de vue. À vous de choisir !

# À faire autour de Dax

## SAINT-PAUL-LÈS-DAX ET LE LAC DE CHRISTUS

La voisine de Dax possède son identité propre, avec son Lac de Christus, autour duquel se blottissent établissements thermaux, restaurants, hôtels, casino, piscine et complexe aquatique, son Moulin de Poustagnacq et son restaurant réputé ou son centre commercial du Grand Mail, avec ses nombreuses enseignes.

## SAINT-VINCENT-DE-PAUL ET BUGLOSE

Juste à côté de Dax se trouve le village natal de Vincent de Paul, ce célèbre prêtre, infatigable pourfendeur de la misère, canonisé en 1737. On peut y visiter la maison Ranquines, où il est né, et son chêne presque millénaire, ou la basilique Notre-Dame de Buglose avec son carillon de 60 cloches qui retentit plusieurs fois par semaine.

## HASTINGUES ET L'ABBAYE D'ARTHOUS

Fondée au XIII<sup>e</sup> siècle sur un éperon rocheux, la bastide d'Hastingues offre une vue magnifique sur les gaves et la plaine. Derrière l'imposante tour fortifiée, s'alignent des maisons typiques à colombages et aux volets rouges et quelques joyaux médiévaux. En contrebas du village, la vénérable abbaye d'Arthous abrite le Centre Départemental du Patrimoine et un musée interactif qui propose des événements et expositions toute l'année.

[www.arthous.landes.fr](http://www.arthous.landes.fr)

## LE MUSÉE DE LA CHALOSSE DE MONTFORT

À quelques kilomètres de Dax, le village de Montfort abrite le Musée de la Chalosse, un domaine agricole typique du XIX<sup>e</sup> siècle avec son chai, son four à pain, ses animaux, ses dépendances et son jardin. Une vraie plongée dans les savoir-faire du monde rural au XIX<sup>e</sup> siècle mais aussi un lieu de visites ludiques et d'expositions.

Domaine de Carcher, chemin de Sala,  
[www.museedelachalosse.fr](http://www.museedelachalosse.fr)

## HOSSEGOR ET L'OcéAN ATLANTIQUE

À une demi-heure à peine du centre-ville de Dax, direction plein Ouest, se trouve l'océan Atlantique, ses plages à perte de vue et ses stations balnéaires. C'est le jardin et le terrain de jeu favori des Dacquois, qui ne laissent jamais passer un week-end ensoleillé sans aller saluer l'océan, quelle que soit la saison. Avec une prédilection pour l'ambiance chic et décontractée d'Hossegor et Capbreton.

[www.landesatlantiquesud.com](http://www.landesatlantiquesud.com)

## MAISON BARTHOUIL À PEYREHORADE

Temple de l'excellence gastronomique, la Maison Barthouil cultive depuis trois générations son savoir-faire de fumage « à l'ancienne », en suspens et au bois d'aune, qui donne à ses saumons une saveur unique. Elle produit également foies gras, conserves de canards et magrets de grande qualité, plébiscités par les plus grandes tables du pays. À découvrir.

378 route d'Hastingues à Peyrehorade,  
[www.barthouil.fr](http://www.barthouil.fr)

## LA MAISON DE LA DAME DE BRASSEMPOUY

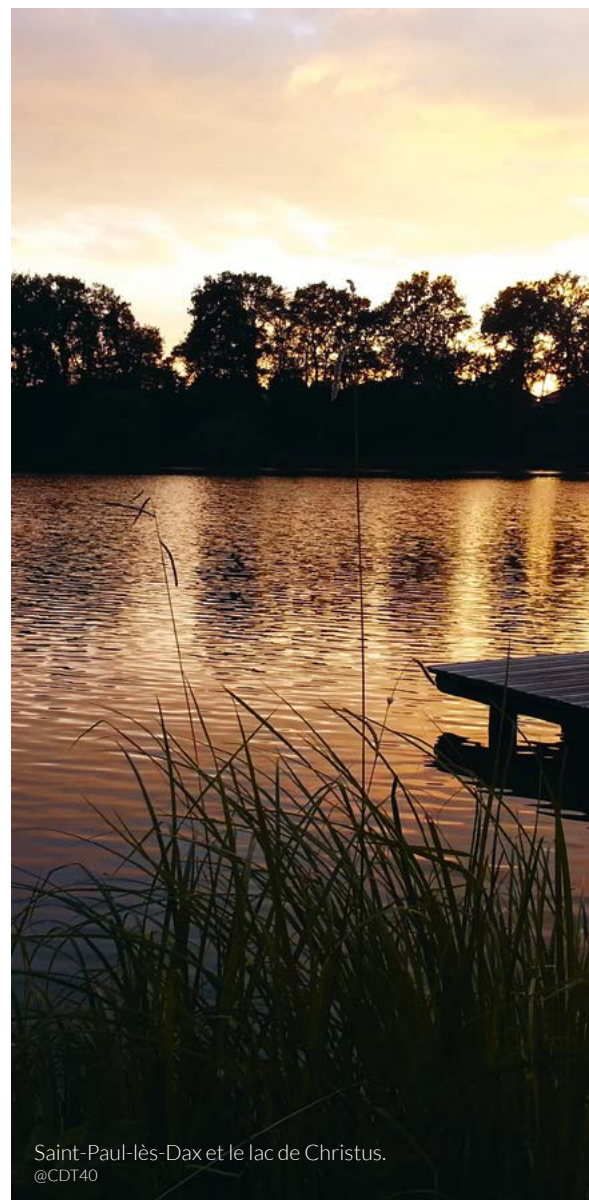
C'est dans ce petit village que l'on a retrouvé, dans les grottes du pape, la plus ancienne représentation d'un visage humain : une délicate statuette taillée dans un petit morceau d'ivoire il y a environ 25 000 ans. Désormais, Brassempouy abrite un magnifique Archéoparc qui plonge le visiteur dans le paléolithique supérieur à travers une foule d'ateliers et d'animations tout au long de l'année.

[www.prehistoire-brassempouy.fr](http://www.prehistoire-brassempouy.fr)

## SORDE-L'ABBAYE, TOUTE UNE HISTOIRE

À quelques encablures d'Hastingues, sur la rive droite du gave d'Oloron, se dresse l'abbaye de Sorde, un ensemble historique majeur du XI<sup>e</sup> siècle, au cœur d'un village où se côtoient abris préhistoriques creusés dans la falaise du Pastou, villas et thermes gallo-romains, remparts médiévaux. Sorde est également le point de départ de balades en canoë ou en stand-up paddle sur le gave d'Oloron.

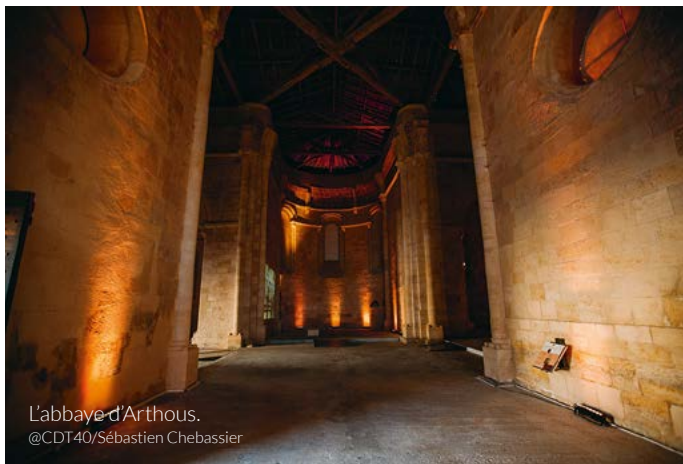
[www.abbaye-sorde.fr](http://www.abbaye-sorde.fr)



Saint-Paul-lès-Dax et le lac de Christus.  
@CDT40



Saint-Vincent-de-Paul.  
@CDT40



L'abbaye d'Arthous.  
@CDT40/Sébastien Chebassier



Afterwork les pieds dans le sable.  
@CDT40/Sébastien Chebassier



Maison Barthouil à Peyrehorade  
@CDT40



Le musée de la Chalosse de Montfort.  
@CDT40



L'Archéoparc de Brassempouy.  
@CDT40



Sorde-l'Abbaye.  
@CDT40/Sébastien Chebassier

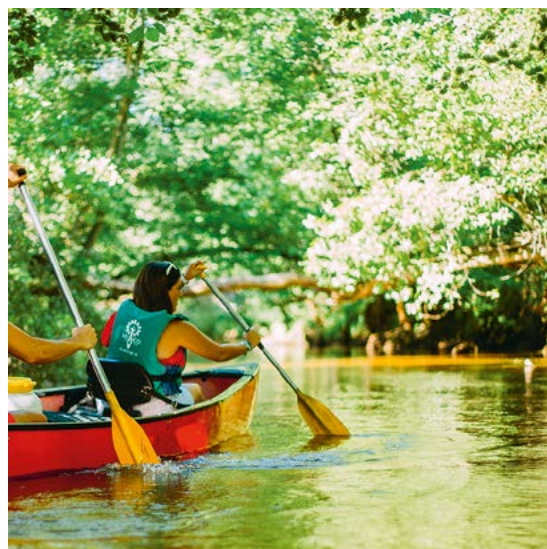
A photograph of two cyclists riding away on a paved path through a dense forest. The cyclist on the left is wearing a light green tank top and a hat, with a backpack. The cyclist on the right is wearing a blue shirt and a hat, also with a backpack. The path is flanked by tall grass and trees, with sunlight filtering through the canopy. The text is overlaid on the top half of the image.

# La micro-aventure, c'est (aussi) l'aventure!

Pas besoin d'escalader l'Everest, de traverser la forêt amazonienne ou de remonter aux sources du Nil pour se payer un frisson. Dans les Landes, l'aventure est au bout du chemin

# 1. Cinq jours de canoë sur la Leyre

90 km de voies navigables en pleine nature, du cœur de la forêt landaise au Bassin d'Arcachon... À parcourir en canoë pendant deux, trois, quatre ou même cinq jours pour la descente complète, avec bivouac sur les rives du fleuve

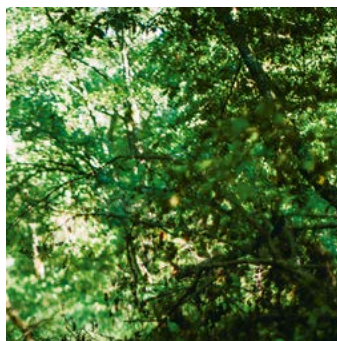
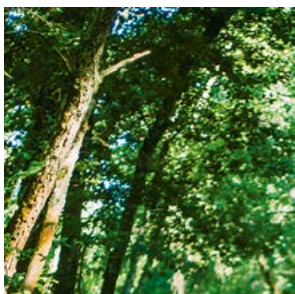


@CDT40/Sébastien Chebassier

## Jour 1

### De Commensacq à Pissos (26 km)

Arrivez la veille et passez la première nuit sur l'airial de Mexico ou partez vers 17 heures de Mexico et passez la première nuit à Trensacq (6 km), histoire de se mettre en jambes. Cette partie haute de La Leyre est très étroite et sinueuse, mais le dépaysement est total sur 26 km ! Passez la deuxième nuit à la Halte nautique de Pissos.



## Jour 2

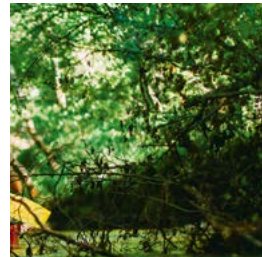
### De Pissos à Moustey (10 km)

Une petite demi-journée et 10 km de navigation avec un passage par l'ancienne commune de Richet et sa petite église Saint-Jean-Baptiste (à 10 mn à pied). À l'escale de Moustey, prendre le temps de visiter le confluent des deux Leyre en aval du pont puis le village, avec ses deux églises séparées de quelques mètres, ou de reprendre des forces dans l'un des quatre restaurants du village. Passez la troisième nuit à la Halte nautique de Moustey.

## Jour 3

### De Moustey à Belin-Beliet (18 km)

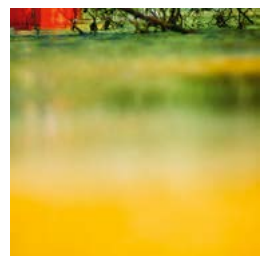
Beau parcours isolé entre Landes et Gironde, après Saugnac jusqu'au pont du Passage puis accès à l'aire naturelle de Belin-Beliet, 2 km plus en aval, où vous pourrez passer la quatrième nuit.



## Jour 4

### De Belin-Beliet à Salles (13 km)

Après avoir passé Mesplet puis l'église de Vieux-Lugos, arrivée à Salles, qui offre une escale (tous commerces) et la possibilité de passer une nuit en camping ou en gîte



## Jour 5

### De Salles au Teich ou Biganos (20 km)

C'est là que vous devrez décider de la suite du parcours : la Leyre forme en effet un vaste delta avant de mêler ses eaux à celles du Bassin d'Arcachon. Vous pouvez choisir de finir votre périple au Teich ou au petit port de Biganos, en passant par Mios (mi-parcours). On peut également faire le tour du delta à marée haute (12 km de plus)



@CDT40/Sébastien Chebassier

## 2 Trois jours à vélo sur la Scandibérique

La Scandibérique, qui relie Trondheim (Norvège) à Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne), offre 177 km d'itinérance au cœur des terroirs landais, des coteaux d'Armagnac aux berges de la Midouze et de l'Adour

### Jour 1

#### D'Escalans à Mont-de-Marsan (61 km)

Le départ est donné depuis la frontière orientale du département, au cœur des vignes et des domaines d'Armagnac. Le château de Buros, à Escalans, est parfait pour passer une première nuit avant de se lancer. Sur la route, ne manquez pas de vous arrêter à Labastide-d'Armagnac, pour visiter le village et sa célèbre Place Royale, ou encore la chapelle Notre-Dame-des-Cyclistes, entièrement dédiée au vélo et à ses champions. Puis direction Mont-de-Marsan, via la Voie verte du Marsan et de l'Armagnac. Dans la préfecture des Landes, offrez-vous un dîner aux Clefs d'Argent, pour y savourer la cuisine étoilée de Christophe Dupouy, et pourquoi pas une nuit à la Villa Mirasol, demeure de la Belle-Epoque surplombant la ville ?

### Jour 2

#### De Mont-de-Marsan à Dax (72 km)

Avant de quitter Mont-de-Marsan, appréciez les oeuvres disséminées un peu partout en ville et faites un petit tour au Musée Despiau-Wlérick, dédié à la sculpture figurative. Puis direction les berges de la Midouze pour un parcours tout en douceur, en passant par les villages de Meilhan, Tartas, Pontonx-sur-l'Adour, Saint-Vincent-de-Paul, où un arrêt s'impose au Berceau, lieu de naissance du saint homme, avant d'arriver à Dax. Là, diverses opportunités s'offrent à vous : un verre en terrasse place de la Fontaine-Chaude, une parenthèse bien-être et récupération dans le Spa flambant neuf du Splendid Hôtel, une virée au lac de Christus de Saint-Paul-lès-Dax, avec son espace aquatique Sourceo et son Casino... À vous de choisir !

### Jour 3

#### De Dax à Saint-Laurent-de-Gosse (52 km)

Le lendemain, changement d'ambiance et de paysages : direction le Pays d'Orthe, ses barthes, ses chemins de halage et ce fleuve Adour qui n'en finit pas de s'étirer entre les collines. Un arrêt s'impose à Saubusse, ancien petit port de commerce qui a conservé ses quais et le charme de ses ruelles. À quelques encablures du village se trouve un établissement thermal qui propose quantité de soins, notamment le célèbre « massage landais ». À moins que vous n'optiez pour le « régime » landais, avec les foies gras, confits et pâtés de la Ferme de la Barthote, à Sainte-Marie-de-Gosse. Un peu plus loin, à la Base de la Marquèze, à Josse, on peut se rafraîchir et louer une embarcation pour découvrir le fleuve autrement.



La Scandibérique, le long de l'Adour  
@CDT40

## 3 Compostelle : trouvez votre Voie

De la vue sur l'océan aux vallons du Tursan, en passant par les forêts de pins de la Haute-Lande ou les chênaies de Chalosse, tous les chemins landais mènent à Saint-Jacques-de-Compostelle ! Quatre itinéraires balisés, jalonnés d'hébergement labellisés et de lieux de visite à ne pas manquer, vous attendent...



Les Voies jacquaires :  
une aventure physique et spirituelle.  
@DR



### Voie de Vézelay (90 km)

La Voie de Vézelay est l'une des plus fréquentées. Elle entre dans les Landes au Nord-Est, traverse les vignobles d'Armagnac, l'ancienne bastide de Roquefort, le village de Bougue et son église romane, puis emprunte la Voie verte du Marsan et de l'Armagnac jusqu'à Mont-de-Marsan. Après cette étape « urbaine », direction la Chalosse plein sud avec une première étape à Saint-Sever, cité historique de première importance avec son abbaye du XI<sup>e</sup> siècle, son ancien couvent des Jacobins et ses ruelles médiévales. Puis une seconde à Hagetmau, ville sportive et bucolique, avant de poursuivre vers le Sud et les Pyrénées, que préfigurent les collines toujours plus rondes de Chalosse, où l'on élève les canards, poulets et bœufs qui font la réputation gastronomique de la région.

### Voie de Tours (150 km)

La plus ancienne voie jacquaire du département est aussi la plus riche en histoire, avec des sites exceptionnels comme Saint-Vincent-de-Paul, Dax ou Sorde-l'Abbaye. Elle entre dans le département à Saugnac-et-Muret, au cœur du Parc Naturel régional des Landes de Gascogne mais on peut aussi se lancer devant les deux églises de Moustey, où une borne indique au pèlerin qu'il n'a « plus » que 1 000 km à parcourir jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Ensuite, la Voie traverse la forêt de pins, ses fontaines miraculeuses et ses paisibles villages, puis croise l'Adour à Dax, avant de descendre vers le pays d'Orthe et la région des gaves pyrénéens, pleine de trésors gastronomiques et patrimoniaux. Un parcours tout en contraste, qui demande une petite semaine de marche.

### Voie du Littoral (150 km)

Elle entre dans le département par le Nord, à Sanguinet, et suit la côte Atlantique sur près de 150 km jusqu'à Bayonne. On y longe les grands lacs de Sanguinet, Parentis-en-Born, Mimizan, Aureilhan, Léon, le lac marin de Vieux-Boucau puis les fronts de mer d'Hossegor, Capbreton, Labenne, Tarnos... On y croise aussi de fameux monuments comme le clocher-porche du XII<sup>e</sup> siècle de l'église de Mimizan ou la chapelle des Templiers de Maâ, près de Moliets. Mais c'est surtout la nature, avec ses grands espaces entre océan, lacs et forêts, son calme et sa beauté, qui domine ce tracé inoubliable à accomplir en cinq jours pour les plus pressés, une dizaine pour ceux qui aiment prendre le temps.

Tous les tracés des voies de Saint-Jacques sont disponibles sur le site [www.compostelle-landes.org](http://www.compostelle-landes.org)

### Voie du Puy (30 km)

La voie du Puy, qui provient du Massif Central, ne fait qu'un court crochet d'une trentaine de kilomètres dans le département mais elle permet de découvrir un aspect méconnu des Landes et quelques sites majeurs. À commencer par l'église Sainte-Quitterie d'Aire-sur-l'Adour, qui abrite le sarcophage en marbre blanc de la sainte wisigothe, orné de sculptures qui remontent au IV<sup>e</sup> ou V<sup>e</sup> siècle. On parcourt ensuite les vignobles vallonnés du Tursan jusqu'à Lauret, le point culminant des Landes (237 mètres !) et le village de Pimbo, plus ancienne bastide des Landes fondée en 1268, où se dresse une imposante collégiale, avant de pénétrer dans les Pyrénées-Atlantiques.

## 4. Une nuit sur une île déserte

Tout au sud des Landes, à Sorde-l'Abbaye, 2X Aventures propose une nuit entière en bivouac sur une île accessible uniquement en canoë, avec feu de camp et hamac. Pour les Tom Sawyer en herbe !

### Jour 1

Rendez-vous à 10 heures à la base d'accueil de 2X Aventures dans le village de Sorde-l'Abbaye, l'un des joyaux du Pays d'Orthe. Après vérification de l'équipement et petit briefing, on se lance en petit groupe sur les eaux calmes du gave d'Oloron pour une destination que seul Arnould, le guide, connaît. Arrivé sur l'île, on tend les hamacs et on ramasse du bois pour faire un feu, autour duquel est pris le repas du soir qui s'éternise souvent sous les étoiles...

### Jour 2

Le lendemain, le petit-déjeuner est pris autour des braises encore fumantes, puis on range soigneusement le camp pour ne laisser aucune trace de son passage avant de repartir tranquillement jusqu'à la base de Sorde-l'Abbaye. « On accueille aussi bien des familles, avec des enfants accompagnés à partir de 7 ans, que des groupes d'amis ou des petites entreprises qui veulent vivre une expérience originale », précise Arnould.

Du 1<sup>er</sup> avril au 7 octobre. 2X Aventures, impasse du Poun, Sorde-l'Abbaye. 06 10 61 79 02. Adulte : 90 euros. Enfant moins de 12 ans : 60 euros. Dîner et petit-déjeuner compris. [www.2xaventures.com](http://www.2xaventures.com)



Feu de camp et nuit en hamac sur une île fluviale avec 2X Aventures. @2X Aventures

## Jour 1

Avant de se lancer à la découverte de la Côte d'Argent, une journée entière est consacrée à la prise de marques : petit-déjeuner, visite de Mimizan et de la plage, découverte du centre équestre, du personnel et des guides, vérification du matériel, premiers pas dans la carrière avec sa monture puis balade de trois heures pour se familiariser avec elle et éventuellement en changer (possibilité de participer au raid avec son propre cheval). Le soir, dîner au restaurant.

## Jour 2

C'est le grand départ ! Direction la zone littorale, ses dunes, le marais de Tirelagüe et la lagune de Sintias. Quelques accélérations pour se mettre en jambes avant d'atteindre l'océan. Le midi, repas landais en pleine nature puis premiers pas sur la plage océane et premiers galops dans l'air du large, sur cet immense espace de liberté, avant la descente vers la plage de Contis et le ruisseau de Courlis, paradis des oiseaux et des espèces sauvages. Retour à travers bois et sur les lignes de crêtes dessinées par le vent, puis arrivée au pâturage où les chevaux passeront la nuit, avant de regagner le gîte équestre pour le dîner et la nuit.

## Jour 3

Traversée de la Plaine de Sable blanc et d'une partie de la forêt primaire des Landes, telle qu'elle existait avant la plantation des pins, puis découverte des vieux quartiers landais du XVIII<sup>e</sup> siècle et du village de Lévignacq avec ses maisons à colombages, de l'Étang des Forges à Uza, traversée des paysages lacustres et des ruisseaux jusqu'au Moulin de Carremonge, à Lesperon. Le soir, bivouac autour d'un feu de camp ou retour au gîte équestre selon la saison et la météo.

## Jour 4

Départ au petit matin pour explorer les canyons (et oui, il y en a !) de la Grande Lande. Nouvelle halte à Lévignacq, cette fois pour admirer l'église fortifiée du XII<sup>e</sup> siècle, la « chapelle Sixtine » des Landes avec son plafond orné de fresques du XV<sup>e</sup> siècle. Au grand galop, direction Mézos et les rives du Courlis pour le déjeuner, pendant que les chevaux paquent librement. Retour par les Marais de la Moulasse et le littoral jusqu'à Mimizan.

## Jour 5

Parcours dans la lande littorale entre les Marais de la Moulasse, l'Étang de Bourg-le-Vieux et le Marais de Tirelagüe, puis traversée du bourg de Mimizan et arrivée à la Pointe aux vaches, sur le lac d'Aureilhan. Pique-nique sur place et après-midi baignade, seul ou avec sa monture ! En fin d'après-midi, départ pour la plage. Il s'agit d'arriver à l'heure pour le coucher de soleil ! Soirée tapas et musique pour finir cette magnifique journée.

## Jour 6

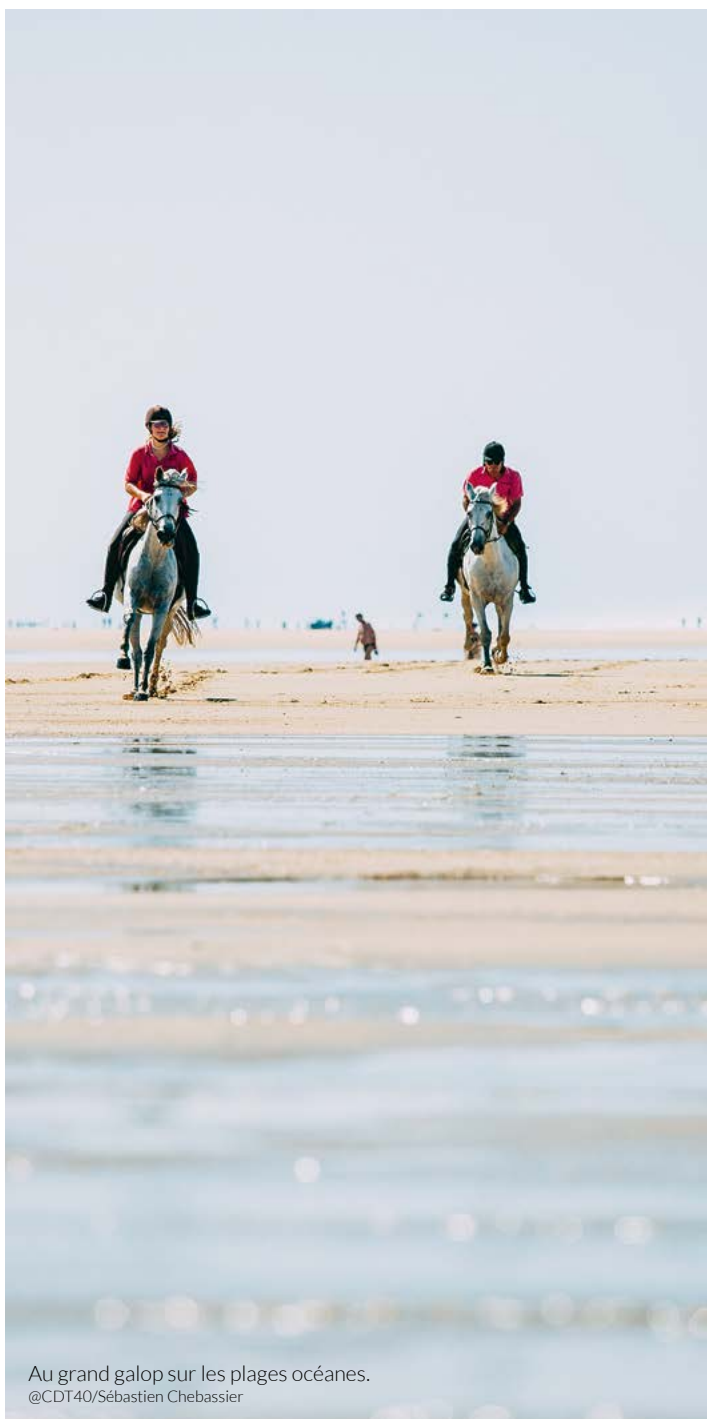
Galops libres sur la plage et baignade dans les vagues le matin puis découverte du village et shopping l'après-midi, afin de ramener quelques souvenirs de cette incroyable semaine.

Tarif : de 1099 à 1449 euros en pension complète selon la saison.  
30 semaines proposées dans l'année de février à novembre.

Dates et renseignements sur  
[www.centre-equestre-marina.com/produits/a-cheval-cote-dargent/](http://www.centre-equestre-marina.com/produits/a-cheval-cote-dargent/)

# 5 Six jours à cheval au bord de l'océan

Des galops sur les plages océanes, des baignades dans les grands lacs, des balades dans la forêt de pins et le long des ruisseaux... Partez à cheval à la découverte de la nature landaise avec un petit groupe de cavaliers et un guide expérimenté, pour une expérience inoubliable



Au grand galop sur les plages océanes.  
@CDT40/Sébastien Chebassier

# 6. Huit jours à vélo le long de l'océan

La Vélodyssée, considérée comme l'une des plus belles pistes cyclables du monde, offre un tracé entièrement sécurisé le long de la façade atlantique. Une autre manière de partir en vacances au bord de la mer et de profiter des plages landaises



Du Nord au Sud,  
160 km de piste sécurisée.  
@CDT40

## Jour 1

**D'Arcachon à Biscarrosse (26 km)**

On ne saurait trop vous conseiller de démarrer à Arcachon, afin d'admirer l'incroyable vue sur le Bassin, la forêt et la Côte landaise depuis le sommet de la dune du Pilat, avant de pénétrer dans les Landes et de faire étape à Biscarrosse-Plage.

## Jour 2

**De Biscarrosse-Plage à Parentis-en-Born (25,6 km)**

On quitte l'océan pour gagner, à l'abri des pins, le territoire des Grands Lacs et leur nature envoûtante. Attention, cette étape réserve un peu de dénivelé : qui a dit que les Landes étaient toutes plates ?



L'océan et les grands  
lacs à vélo :  
la liberté en plus.  
@CDT40

## Jour 3

**De Parentis-en-Born à Mimizan-Plage (31,1 km)**

Après une petite pause au port Le Piaou de Parentis, direction la forêt domaniale de Sainte-Eulalie-en-Born puis cap plein Ouest pour retrouver l'océan et la plage de Mimizan.

## Jour 4

**De Mimizan-Plage à Contis (16 km)**

Un petit-déjeuner à Mimizan-Plage avant le calme de la forêt, son silence et ses senteurs, et au loin, surgissant de nulle part, le phare de Contis, qui annonce l'une des stations les plus paisibles de toute la côte atlantique.

## Jour 5

**De Contis à Léon (31 km)**

Au fil de la côte sauvage, dans l'immensité de la nature, faites un arrêt où bon vous semble pour admirer l'océan et les grands espaces qui s'offrent à vous, comme sur la plage du Cap de l'Homy. Puis on bifurque vers l'intérieur jusqu'au village de Léon, au bord du lac du même nom.

## Jour 8

**De Capbreton à Bayonne (29 km)**

En traversant le Seignaux, on quitte progressivement la nature landaise et ses longues plages de sable fin, comme à Labenne, Ondres et Tarnos, pour entrer dans l'agglomération bayonnaise, après avoir franchi l'Adour, fleuve frontière.

## Jour 7

**De Vieux-Boucau à Capbreton (20 km)**

Après avoir traversé la forêt de Soustons, direction les stations emblématiques des Landes : Seignosse et ses spots de surf, Hossegor, avec son lac, ses cafés et son front de mer, et enfin Capbreton, seul port de pêche de la côte.

## Jour 6

**De Léon à Vieux-Boucau (14 km)**

Encore une toute petite étape, pour profiter des plages du lac de Léon, du lac Marin de Vieux-Boucau, ou des plages océanes de Messanges ou de Moliets, à l'embouchure du courant d'Huchet... À vous de choisir.

# Surf : les spots landais de Vincent Duvignac

Le double champion d'Europe vous fait découvrir ses spots préférés, le long de cette côte landaise qu'il arpente amoureusement depuis l'enfance

## La Nord (Hossegor)

« Le seul spot des Landes où l'on peut surfer des vagues de plus de trois mètres. À quelques centaines de mètres au large, on trouve le gouf de Capbreton qui fait dévier la houle et la concentre sur ce spot de la Nord. Attention, il y a souvent des « fausses Nord », c'est-à-dire des vagues pas très creuses mais quand ça marche, cela devient un spot de classe mondiale. »

## La Gravière (Hossegor)

« Comme tous les surfeurs, j'aime forcément la Gravière, surtout quand le spot fonctionne, ce qui est assez rare. Il faut savoir qu'il peut se passer deux ans sans que ça marche. Mais quand les bancs de sable sont bien placés et les conditions réunies, on s'y régale. »

## La plage de la Garluche (Mimizan)

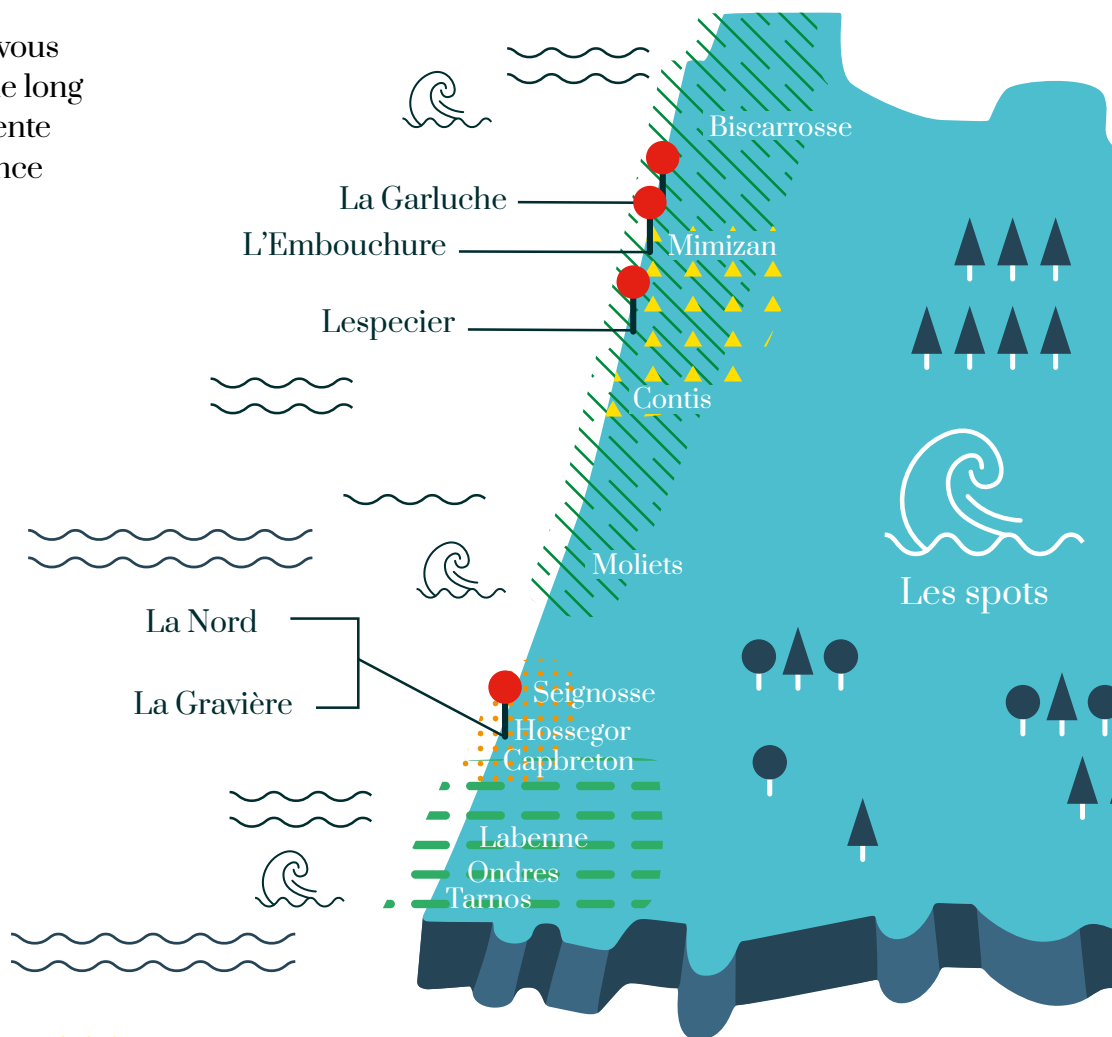
« C'est là où tout a commencé, où j'ai appris le surf avec mes parents, devant le Maeva Surf Club de l'époque. C'est la plage centrale de Mimizan, celle où il y a les drapeaux. Nous habitons à Pontenx-les-Forges, à 18 kilomètres de l'océan et mon rêve était d'en être tout proche. Aujourd'hui, je suis à 100 mètres et c'est le terrain de jeu de mon fils de 5 ans. »

## L'embouchure du courant (Mimizan)

« C'est mon spot habituel. Par effet de succion, le courant de la rivière peut sculpter à cet endroit de très belles vagues, parfaitement creuses, qui permettent parfois de faire des tubes. »

## Lespecier (Mimizan)

« J'aime beaucoup cette plage, où se trouve l'école de surf de mon frère, dans laquelle je donne des cours classiques en groupe ou des cours particuliers pour les surfeurs de tous niveaux, à Lespecier même ou sur les spots alentours. »

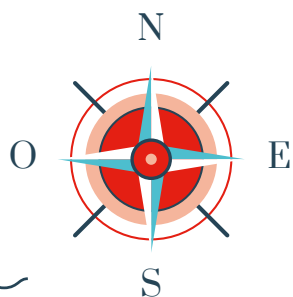


## De Contis à Mimizan

« Ma zone préférée pour surfer car il y a ici un côté magique : les bancs de sable changent sans arrêt, rien n'est jamais acquis, tout peut bouger d'un jour sur l'autre, en bien comme en mal. Comme le cueilleur de champignons, le surfeur qui veut trouver de belles vagues doit être en permanence en recherche, doit bien connaître le phénomène de mouvance des bancs de sable, qui est très fort dans cette zone à cause des courants notamment. Cela passe par beaucoup d'analyse, d'observation et d'expérience. C'est ce qui fait toute la magie de ces spots. Le surfeur expérimenté qui cherche la perfection peut trouver le graal dans les Landes, mais il faut le chercher ! »

## Capbreton-Hossegor-Seignosse

« D'une manière générale, c'est ici que la qualité des vagues est la plus régulière. Je conseille d'y aller si l'on veut admirer du beau surf : du fait de la profondeur, les vagues ont tendance à casser près du bord, c'est assez impressionnant et plus sympa pour admirer le spectacle. C'est aussi là qu'il y a le plus de monde et que se concentrent l'activité surf, les industries et les professionnels. Hossegor est une vraie ville de surf. »



« On peut trouver le graal  
dans les Landes.  
Mais il faut le chercher! »



#### De Moliets à Biscarrosse

« L'endroit parfait pour débiter le surf : d'une manière générale, les vagues seront moins fortes sur le Nord du département car le plateau continental est plus marqué sur cette zone, il y a donc moins de fond, ce qui génère des vagues plus faciles pour les débutants. »



#### De Tarnos à Capbreton

« On trouve aussi beaucoup de bons endroits dans le sud du département, vers Tarnos, Ondres ou Labenne, même si les spots sont moins connus, notamment parce que les surfeurs locaux cherchent à les préserver. »

## Vincent Duvignac



31 ans, né à La Teste.  
Premières vagues à Mimizan.

**Club :** Mimizan Surf Club.

**Sponsor :** Rip Curl, Conseil départemental des Landes.

**Palmarès :** Champion d'Europe (2011, 2013).  
Champion de France (2009, 2011, 2016), Champion du monde des nations et Relais ISA (2017).



@Emilie Drouinaud

### SON ACTU

« En 2019, je vais participer à quelques étapes du circuit européen et à quelques compétitions locales comme le challenge La Nord ou le Royal Barrique mais je veux lever le pied sur la compétition en 2019 car cela prend beaucoup de temps et d'énergie. J'ai plus envie de profiter de mon fils et de développer l'école de surf de Lespecier en donnant plus de cours particuliers notamment. Je vais également réaliser de petites vidéos avec mes sponsors pour montrer les coulisses du surf : la préparation physique, le matériel, la recherche de belles vagues, dans les Landes et ailleurs. »

### SON ÉCOLE

Fondée par Thomas, le grand frère de Vincent, école de surf de Lespecier est située sur la plage sauvage de Lespecier, au sud de Mimizan. Avec Zitoun et Milène, les frères Duvignac dispensent des cours pour tous les niveaux, des parfaits débutants aux surfeurs aguerris qui veulent se perfectionner grâce aux conseils avisés d'un des meilleurs spécialistes mondiaux. Du cours d'une heure et demi en groupe au stage personnalisé de six jours sur les meilleurs spots landais, toutes les formules sont possibles.



[www.surf-lespecier.fr](http://www.surf-lespecier.fr) ; [surf.lespecier@yahoo.com](mailto:surf.lespecier@yahoo.com) ;  
06 37 39 18 20 ou 07 89 40 22 68.

# Des goûts et des saveurs

●  
Berceau de nombreux grands chefs, le terroir landais regorge de produits d'exception au service d'une cuisine festive et généreuse. Du marché à l'assiette, laissez-vous tenter...  
●



## Les restaurants étoilés

### Les Prés d'Eugénie\*\*\*

**Michel Guérard à Eugénie-les-Bains**

On ne présente plus Michel Guérard, auréolé de trois étoiles depuis près de quarante ans, qui sublime la grande tradition française en mariant l'Histoire, le naturel et l'aventure palpitante de la création. Sa grande cuisine naturaliste séduit les palais les plus exigeants du monde entier. Une expérience inoubliable.

### Le Relais de la Poste\*\*

**Jean Coussau à Magescq**

Grande figure de la gastronomie française, Jean Coussau a créé à Magescq, dans un ancien relais de Poste du XIX<sup>e</sup> siècle, un domaine où hospitalité et saveur sont les maîtres mots. Sa cuisine sensible, fidèle aux produits d'exception et respectueuse des saisons, est un hommage

permanent au terroir landais et à ses richesses.

### Le Hittau\*

**Yannick Duc à Saint-Vincent-de-Tyrosse**

Dans une ancienne bergerie landaise, près du feu de cheminée en hiver ou dans le parc arboré aux beaux jours, Yannick Duc élabore une cuisine inventive, pleine de vie et de spontanéité, basée sur les meilleurs produits locaux, notamment les poissons du port de Capbreton, avec un sens de la poésie et de la délicatesse qui n'appartient qu'à lui.

### Les Clefs d'Argent\*

**Christophe Dupouy à Mont-de-Marsan**

Voici dix ans que cet ancien chef de brigade de Michel Sarran s'est

fait une place parmi les grands, en décrochant la première étoile de l'histoire de Mont-de-Marsan. Elle vient récompenser une cuisine créative et savoureuse, inspirée aussi bien par le terroir landais que par Eugénie, la maîtresse de maison d'origine béninoise. Un cocktail détonant !

### La Villa de l'Étang Blanc\*

**David Sulpice à Seignosse**

C'est le petit dernier des étoilés landais. David Sulpice a décroché sa première étoile dans l'édition 2019 du fameux guide. Elle vient récompenser une cuisine d'auteur, moderne et créative, qui aime prendre des risques tout en s'appuyant sur les valeurs sûres que sont les produits du terroir landais, côté terre comme côté mer. Le tout dans un cadre idyllique.

Le Relais de la Poste de Jean Coussau, à Magescq.  
@CDT40/Sébastien Chebassier

## Vous n'en mangerez nulle part ailleurs

Foie gras et confit de canard, poulet fermier et volailles festives, bœuf de Chalosse, Armagnac et Floc de Gascogne... Le terroir landais exporte de nombreux fleurons. Mais d'autres petites merveilles ne se trouvent quasiment que sur place. Vous avez de la chance, les Landais aiment partager !

### Cœurs de canards

Un mets de choix, à tester absolument lors de votre passage dans les Landes. Vous en trouverez partout : dans les boutiques de producteurs, au marché, au restaurant, chez les bouchers, dans les food-trucks des festivals et ferias. En sauce, grillés à la plancha, en persillade, en brochette, en sandwich, le cœur de canard est un incontournable.

### Huîtres d'Hossegor

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle et la construction du canal reliant le lac d'Hossegor à la baie de Capbreton, l'huître s'épanouit dans la capitale du surf. Une poignée d'ostréiculteurs cultivent toujours l'esprit guinguette et le savoir-faire local dans le splendide cadre du lac d'Hossegor.

### Asperges des Sables des Landes

L'Asperge des sables des Landes est une spécificité locale, née du mariage entre un sol sablonneux et un climat océanique. Elle pousse uniquement sous terre, ce qui lui donne sa blancheur, sa tendresse et sa fraîcheur, qui la différencient de toutes les autres variétés.

### Aloses

C'est un poisson migrateur pêché de manière traditionnelle au tioup (carrelet) tandis qu'il remonte le fleuve Adour pour s'y reproduire. Très goûteux, il s'apprécie grillé en tranches. Ce poisson est d'ailleurs célébré chaque année lors de la fête de l'Alose à Audon.

### Piment doux des Landes

Moins connu que son voisin d'Espelette, le piment landais mérite pourtant qu'on s'y attarde : doux et savoureux, il se

récolte tôt dans l'année et se consomme cru, en salade, ou grillé, avec du gros sel et de l'huile d'olive. Un régal !

### Pastis landais

La pâtisserie de la campagne landaise, qui demeure aujourd'hui encore un incontournable des tables de fête : une pâte levée, moelleuse et dense, parfumée le plus souvent à la vanille et garnie de sucre concassé. L'idéal pour faire passer une crème anglaise.

### Kiwi de l'Adour

Tout est parti d'une folle intuition il y a près de 40 ans. Depuis, les Landes sont devenues le premier département kiwicole de France avec près de 350 producteurs et le seul à posséder un Label rouge.

### Carcasses et croupions

Encore du canard. Cette fois, il s'agit de deux morceaux qui restent lorsqu'on a presque tout mangé : la carcasse ou demoiselle (les côtes) et le croupion (le bas du dos, pour rester poli). On les grille au feu de bois et on les mange avec les doigts, autour de grandes tablées. À tester !

### Tourtière à l'Armagnac

Une pâte étirée à n'en plus finir, quelques pommes délicatement beurrées et sucrées et un soupçon d'Armagnac, voilà les ingrédients de la tourtière landaise. Simple ? Bien au contraire, elle demande expérience et doigté. À réchauffer au four avant de déguster !

### Bœuf de Chalosse

La Rolls de la viande de bœuf, plébiscitée par les plus grands chefs et issue de petits élevages où pendant plus de trois ans, les animaux sont élevés dans de grasses prairies et nourris de fourrages et céréales naturelles. Cela valait bien un Label rouge et une IGP.

« La Chalosse représente  
pour moi la mesure étalon  
des goûts originels »

Alain Ducasse, trois fois trois étoiles au  
guide Michelin, né à Castel-Sarrazin.



# La main à la pâte

Cours et ateliers chez un grand chef étoilé ou un petit producteur passionné, vendanges, dégustations, visites, découvertes... La gastronomie landaise se vit autant qu'elle se savoure. La preuve en six expériences

## FABRICATION D'UNE TOURTIÈRE

Ce dessert typiquement landais requiert un savoir-faire très précis : la technique ancestrale consiste à étirer finement la pâte à la main jusqu'à superposer, dans le moule, neuf couches successives où s'intercale la garniture à base de beurre, de pommes, de pruneaux ou de myrtilles. À la sortie du four, la tourtière est délicatement badigeonnée d'un sirop à l'Armagnac qui lui donne cette saveur si subtile... Chaque vendredi à Aire-sur-l'Adour, Michelle et Simon ouvrent leurs portes pour transmettre cet héritage aux pâtisseries en herbe.

Tous les vendredis sauf exception. Gratuit.  
2, chemin du Biton à Aire-sur-l'Adour.  
Infos dates au 05 58 75 81 17  
ou sur [www.tourisme-aire-eugenie.fr](http://www.tourisme-aire-eugenie.fr)

## ATELIER TAPAS AUTOUR DU CANARD

Foie gras, magrets, confits, terrines, pâtés... le canard se déguste de mille façons. La famille Commarieu, éleveuse depuis quatre générations à Sort-en-Chalosse, propose un atelier « autour du canard » où vous apprendrez à confectionner des tapas originales grâce à six recettes mises au point par Karine. Aussitôt faites, aussitôt dégustées.

Tous les mercredis en juillet-août. 13,5 euros par personne. Ferme Le Houn à Sort-en-Chalosse.  
05 58 95 58 50 (Office de tourisme de Montfort-en-Chalosse). [www.foiegraslehoun.com](http://www.foiegraslehoun.com)

## LES VENDANGES COMME AUTREFOIS

Le premier week-end d'octobre (si les raisins sont mûrs), le Musée de la Chalosse de Montfort-en-Chalosse se met en scène pour faire revivre les « obradas » d'antan : ces grandes journées de convivialité où tous les voisins venaient aider aux travaux des champs. Participez à la récolte du raisin ou promenez-vous librement entre la vigne, le chai et le pressoir où l'on foule les grappes au pied. Et comme de coutume, cela finit toujours par un grand repas en musique !

Fête des Vendanges, premier week-end d'octobre.  
480 chemin du Sala, Montfort-en-Chalosse.  
05 58 98 69 27. [www.landes-chalosse.com](http://www.landes-chalosse.com)

## DÉCOUVERTE DE LA PALOMBE

En octobre et novembre, la Ganaderia de Buros d'Escalans convie les esprits curieux à rencontrer le mythique oiseau bleu, qui traverse chaque automne la région et vient améliorer, depuis toujours, l'ordinaire des paysans. L'inénarrable Jean Barrère vous accueillera perché sur ses échasses et vous fera découvrir les rituels immuables de cette chasse traditionnelle, sans armes ni violence : la visite de la palombière, le dressage des appeaux, oiseaux complices du chasseur, l'art de rabattre les vols et de les inciter à se poser jusque dans les filets, avant de les libérer. Car ici, on chasse pour le simple plaisir d'être dans la nature. Le soir, repas raffiné au château de Buros et nuit en chambre d'hôtes.

Deux jours, une nuit, 170 euros par personne.  
Comprend la journée de chasse, un dîner au château de Buros. Casse-croûte et déjeuner à la palombière.  
Valable du 9 octobre au 19 novembre. Ganaderia de Buros, Escalans. 05 58 44 36 57.  
[www.ganaderiadeburos.fr](http://www.ganaderiadeburos.fr)

## DISTILLATION DE L'ARMAGNAC

Chaque année fin octobre, « Armagnac en Fête » lance la grande saison de la distillation dans les châteaux et domaines. La plupart ouvrent leurs chais pour l'instant magique de la distillation, lorsque l'alambic transforme le vin en eau-de-vie pleine de fougue et d'arômes, qu'il faudra laisser vieillir en fûts de chêne pour lui donner toute sa profondeur. L'arrivée du bouilleur de cru au château est toujours un grand moment que les producteurs d'Armagnac aiment partager en proposant des visites, repas et dégustations ouverts à tous.

Dates et événements sur  
[www.tourisme-landesdarmagnac.fr](http://www.tourisme-landesdarmagnac.fr)

## COURS DE CUISINE CHEZ MICHEL GUÉRARD

Le pape de la cuisine minceur ouvre les portes de son petit paradis d'Eugénie-les-Bains pour des cours, stages et ateliers haut de gamme réservés aux non-professionnels. Sur 5 jours, une journée ou une demi-journée, les disciples du maître (lequel ne manque jamais de venir saluer ses élèves) initient aux trois cuisines d'Eugénie : minceur, terrienne et étoilée, à travers la transmission de recettes et de tours de main d'experts, dans une magnifique cuisine-atelier au cœur des jardins d'Eugénie. À noter également des ateliers thématiques autour de l'œuf, du homard, des repas de fête, des terrines et foies gras, de la cuisine detox...

5 jours (14 heures de cours sur quatre jours, une visite œnologique au château de Bachen) : 880 euros.  
Une journée (7 heures de cours et un déjeuner-dégustation) : 450 euros. Une demi-journée (3 h 30 de cours thématique et un déjeuner-dégustation) : 250 euros. Dates et renseignements sur  
[www.lespresdeugenie.com](http://www.lespresdeugenie.com)



La Fête des Vendanges à l'ancienne au Musée de la Chalosse  
@CDT40



Atelier Tapas de canard à Sort-en-Chalosse  
@CDT40





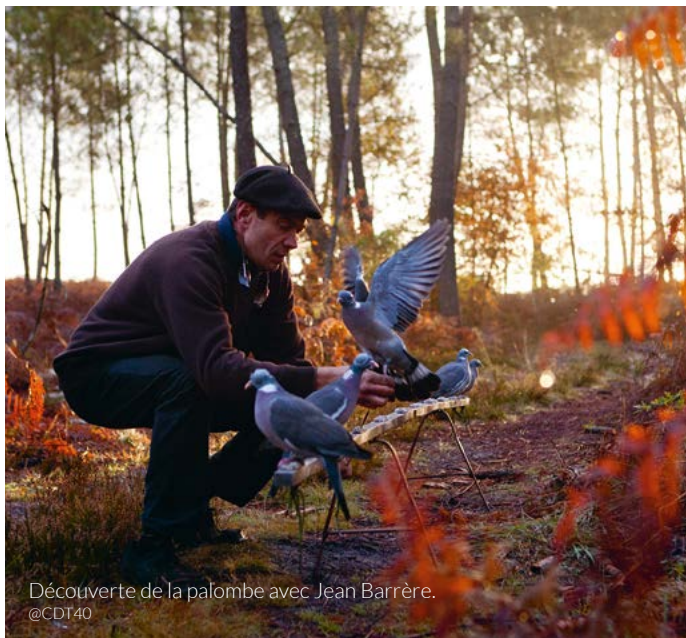
Chalosse.



Distillation de l'Armagnac.  
@CDT40/Sébastien Chebassier



Confection  
d'une tourtière.  
@CDT40



Découverte de la palombe avec Jean Barrère.  
@CDT40

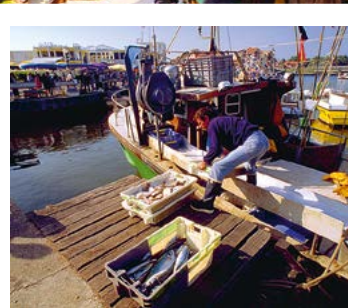


Cours de cuisine chez Michel Guérard.  
@CDT40



La Foire de Ousse-Suzan, chaque année le 29 septembre. @CDT40

Tous les marchés des Landes sont sur [www.tourismelandes.com/marche-landes](http://www.tourismelandes.com/marche-landes)



Le marché aux poissons de Capbreton. @CDT40

## Des marchés pour toutes les envies

On dénombre une centaine de marchés traditionnels chaque semaine dans les Landes. Sans compter les particularités locales, comme les marchés au gras, le marché aux poissons de Capbreton ou la foire d'Ousse-Suzan, et les nombreux marchés de producteurs qui, du printemps à l'automne, transforment les places de village en grands banquets

### La Foire d'Ousse-Suzan

On trouve de tout, à la Foire à Ousse ! Personne ne sait vraiment comment cela a commencé mais depuis le Moyen-Âge, le 29 septembre, jour de la Saint-Michel, une foule considérable se retrouve au croisement de deux pistes forestières, près de la fontaine Saint-Jean, à Ousse-Suzan. Vêtements, vaisselle, meubles, fromages, viandes, jambons, conserves, vins, appareils ménagers, voitures, matériel agricole, bibelots... Près de 500 exposants voient défiler entre 20 000 et 50 000 personnes selon les années. Les associations cuisinent, tout au long de la journée et jusque tard dans la nuit, les spécialités locales, à grand renfort de bourret, le vin nouveau, accompagné de châtaignes. Une vraie foire comme avant !

### Les marchés au gras

Durant la saison hivernale, les marchés au gras fleurissent dans les Landes. Chacun y trouve, directement auprès des petits producteurs locaux, les produits qui font la renommée de la gastronomie du Sud-Ouest : volailles et palmipèdes engraisés, foies gras d'oies et de canards, carcasses, confits, magrets, aiguillettes, gésiers... Pour goûter ces produits et ces ambiances uniques, direction le village de Villeneuve-de-Marsan (le mercredi matin, d'octobre à avril), Dax (le samedi matin, de novembre à mars, au carreau des Halles), Mont-de-Marsan (le mardi et samedi matin au marché Saint-Roch), Peyrehorade (le mercredi matin, de novembre à mi-mars) ou Saint-Sever (le samedi matin, dans le cadre du marché fermier).

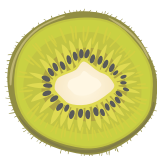
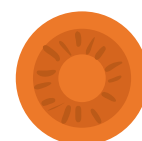
### Le marché aux poissons de Capbreton

La côte sablonneuse des Landes n'a permis d'y implanter qu'un seul port, celui de Capbreton. Chaque jour de 9 heures à midi et de 15 à 18 heures, les pêcheurs vendent leurs prises sur le quai du port, sitôt revenus de mer, sans passer par la criée. Un privilège hérité du XVII<sup>e</sup> siècle. Selon les arrivages, bonites, soles, bars, merlus, maquereaux, calamars ou chipirons garnissent les étals. Grands chefs et simples amateurs viennent se fournir directement sur les quais. Mais on vient aussi et surtout chercher des conseils de préparation avisés auprès des pêcheurs, qui prennent le temps de partager leurs astuces tout en vidant et préparant les poissons.



Un marché de producteurs un soir d'été.  
@CDT40

# Marchés de producteurs de pays, le terroir en partage



Une douce soirée, de grandes tablées dressées sur la place du village, les rires des enfants, le son d'une banda, le fumet des grillades qui monte aux cieux et mille trésors du terroir à déguster sur place, dans cette ambiance festive et chaleureuse. Voilà à quoi ressemble un marché de producteurs dans les Landes. On en compte près d'une cinquantaine de juin à octobre. Ne manquez pas cette expérience unique !



**Mont-de-Marsan**  
Vendredi 14 juin

**Saint-Perdon**  
Vendredi 21 juin

**Lit-et-Mixe**  
Samedi 22 juin **nouveau**

**Laglorieuse**  
Vendredi 28 juin

**Soustons**  
Vendredi 28 juin **nouveau**

**Rion-des-Landes**  
Jeudi 4 juillet

**Parentis-en-Born**  
Vendredi 5 juillet

**Narrosse**  
Mercredi 10 juillet

**Saint-Martin-d'Oney**  
Jeudi 11 juillet

**Labrit**  
Vendredi 12 juillet **nouveau**

**Sainte-Marie-de-Gosse**  
Vendredi 12 juillet

**Hagetmau**  
Samedi 13 juillet

**Aureilhan**  
Mardi 16 juillet

**Biscarrosse**  
Mercredi 17 juillet

**Port-de-Lanne**  
Mercredi 17 juillet

**Arsague**  
Jeudi 18 juillet

**Pontenx-les-Forges**  
Mardi 23 juillet

**Mugron**  
Mercredi 24 juillet

**Bascons**  
Mercredi 24 juillet

**Linxe**  
Jeudi 25 juillet

**Orthevielle**  
Jeudi 25 juillet

**Brocas-les-Forges**  
Vendredi 26 juillet

**Bénesse-lès-Dax**  
Vendredi 26 juillet **nouveau**

**Saint-Michel-Escalus**  
Mardi 30 juillet

**Amou**  
Mardi 30 juillet

**Roquefort**  
Mercredi 31 juillet

**Labrit**  
Vendredi 12 juillet **nouveau**

**Seignosse**  
Jeudi 1<sup>er</sup> août

**Oeyreluy**  
Vendredi 2 août

**Labouheyre**  
Vendredi 2 août

**Saint-Vincent-de-Tyrosse**  
Samedi 3 août **nouveau**

**Tartas**  
Mardi 6 août

**Saint-Justin**  
Mercredi 7 août

**Onesse-et-Laharie**  
Jeudi 8 août

**Vielle-Saint-Girons**  
Vendredi 9 août

**Mont-de-Marsan**  
Vendredi 9 août **nouveau**

**Poyanne**  
Mardi 13 août

**Labastide-d'Armagnac**  
Mercredi 14 août

**Biscarrosse**  
Samedi 17 août

**Montfort-en-Chalosse**  
Jeudi 22 août

**Morcenx**  
Jeudi 22 août

**Saint-Geours-de-Maremne**  
Vendredi 23 août

**Sanguinet**  
Vendredi 23 août

**Mazerolles**  
Mercredi 28 août

**Dax**  
Jeudi 29 août

**Villeneuve-de-Marsan**  
Jeudi 29 août

**Campagne**  
Vendredi 30 août

**Saint-Paul-lès-Dax**  
Vendredi 13 septembre

**Benquet**  
Dimanche 13 octobre



Pour connaître l'ensemble des Marchés des producteurs de Pays et toutes les manifestations « fermères » rendez-vous sur la page facebook @alafermelandes



Corinne Lacoste au milieu de ses vignes, au Domaine de Laubesse à Hontanx.  
@CDT40

# Corinne Lacoste, porteuse de flamme

---

Il y a presque 20 ans, Corinne Lacoste est revenue au pays pour reprendre le Domaine familial de Laubesse, producteur de Floc de Gascogne et d'Armagnac à Hontanx. Depuis, elle milite pour la reconnaissance de la gastronomie landaise et de ses trésors

---

On imagine la tête de Claude et Josette Lacoste, lorsque leur fille unique, celle qui était partie « à la ville » pour faire des études d'histoire et de géographie, avait brillamment décroché son DEA, son Capes et un poste d'enseignante au lycée français de Bilbao, leur a annoncé qu'elle lâchait tout pour revenir les aider au Domaine. « Ils étaient heureux mais aussi un peu inquiets », sourit-elle aujourd'hui.

Ce Domaine de Laubesse, perché sur une colline de boulbène et de sables fauves près du village de Hontanx, à quelques hectomètres du Gers, Josette et Claude l'ont créé de leurs propres mains. Lui le fils de domestiques, elle la fille de métayers. Alors forcément, quand des difficultés sont

apparues, « par respect pour cette histoire familiale, pour ce qu'ils avaient construit de leurs mains en partant de rien, j'avais la responsabilité de venir les aider et d'amener du sang neuf », estime Corinne Lacoste.

À l'été 2000, pendant les grandes vacances, elle commence par charger des cartons de Floc et d'Armagnac dans son Kangoo et part écumer les marchés, les campings et les foires de la région. « Je n'étais pas sûre d'être faite pour le commerce et finalement, je me suis régalée. Je me suis affirmée et j'ai pris confiance peu à peu car j'ai vu que les produits pouvaient se vendre. Je me suis prise au jeu et ça ne s'est jamais arrêté ! »

## Vente directe

Quelques mois plus tard, elle prend un ticket pour le Salon de l'Agriculture de Paris : « Là, j'ai rencontré des organisateurs de salons et tout doucement, j'ai organisé mon calendrier : les marchés d'été dans les Landes, les salons en région parisienne et dans le Sud-Est le reste de l'année, en gardant toujours le principe de la vente directe car j'aime le contact et l'échange. L'acheteur a besoin d'être rassuré et quand on est à la fois le producteur et le vendeur, le message est direct, franc et droit. C'est devenu un atout énorme aujourd'hui. »

Quand elle ne tissait pas sa toile commerciale, Corinne Lacoste passait son temps dans les vignes et au chai, à apprendre ce métier qu'elle avait fui quelques années plus tôt. « Des souvenirs, des odeurs, des repères et des sensations remontaient. J'avais grandi en me disant que je pouvais partir mais tout cet univers m'était très familier. Mes parents m'ont transmis leurs recettes et leur immense savoir-faire et désormais, dès l'instant où le raisin entre dans le chai, c'est moi qui décide. » Ses Flocs et Armagnacs, elle les veut « souples, doux, fruités, assez légers et pas trop sucrés. J'aime mettre en avant le fruit pour sa légèreté et sa finesse, qui se marie très bien avec tout ce que l'on grignote à l'apéro : saumon, charcuterie, foie gras et produits du canard notamment. Cela répond parfaitement aux codes de consommation actuels. »



Le Domaine produit 50% de Floc de Gascogne et 50% d'Armagnac.  
@CDT40

## Force du collectif

Passionnée par ses produits, Corinne Lacoste l'est aussi par son terroir landais. Dès 2005, elle devient la première femme présidente d'une structure collective agricole, en l'occurrence du Syndicat des producteurs de Floc de Gascogne, puis du Bureau national interprofessionnel de l'Armagnac de 2013 à 2016, et enfin du réseau départemental « Bienvenue à la Ferme » et de « Qualité Landes », qu'elle préside encore aujourd'hui. « Je pars du principe que tout seul dans son coin, on n'existe pas. L'intérêt de créer du collectif, c'est de se connaître, réaliser que nos problématiques sont souvent les mêmes, trouver des solutions et progresser ensemble. « Qualité Landes », par exemple, rassemble huit filières sous signe officiel de qualité (voir encadré), ce qui est extraordinaire. Il n'existe pas d'équivalent dans d'autres départements. À nous de faire prendre conscience aux restaurateurs, au grand public, aux touristes, que les Landes, derrière la façade océanique, sont aussi une grande destination gastronomique avec des produits fabuleux. »

À commencer par l'Armagnac : « Il a une image merveilleuse, apprécie Corinne Lacoste : celle d'un produit de très haute qualité, fait à petite échelle, par des familles de producteurs qui ont chacune une identité, un savoir-faire, une histoire... C'est le discours dont rêve toute marque ! Il n'y a pas, en contrepartie, les retours commerciaux qu'il pourrait espérer mais les choses bougent : une nouvelle génération émerge avec de nouvelles idées, de nouvelles ambitions. J'y crois beaucoup ! » Pour preuve, près de vingt ans après son retour au Domaine familial, Corinne Lacoste vient de planter dix hectares supplémentaires de vignes pour en doubler la superficie. Si ce n'est pas de la conviction...

Domaine de Laubesse, 2155 route de Pejuouan, Hontanx. 05 58 03 23 14.



## Les 8 merveilles de Qualité Landes

L'association Qualité Landes rassemble huit filières landaises d'excellence qui bénéficient toutes d'un signe officiel de qualité (Label rouge, IGP, AOC) : l'Asperge des Sables des Landes, le Bœuf de Chalosse, le Canard fermier des Landes, le Kiwi de l'Adour, les Volailles fermières des Landes, les Vins de Tursan, l'Armagnac et le Floc de Gascogne. Autant de trésors à déguster sur place ou à emporter !

[www.qualitelandes.com](http://www.qualitelandes.com)

# • Labastide-d'Armagnac, JOYAU de Gascogne



La Place Royale  
un jour de fête.  
@CDT40

●  
Au cœur du terroir où l'on produit la plus vieille eau-de-vie de France,  
se niche un village enchanteur, autant pour son cachet que pour son art de  
vivre tout en douceur : Labastide-d'Armagnac, l'une des plus belles  
bastides du Sud-Ouest

●  
Comme tous les bijoux, Labastide-d'Armagnac se mérite : si vous venez de la côte,  
il vous faudra d'abord traverser la forêt de pins puis la plaine du Marsan avant de pénétrer  
l'Armagnac et de vous faufiler à travers les coteaux et vallons de ce pays de cocagne.  
Peu à peu, les alignements de pins et les cultures céréalières laissent place aux bosquets  
de feuillus, aux grasses prairies et aux vignes, omniprésentes. C'est ici que l'on produit  
l'Armagnac, vénérable breuvage qui réclame patience, amour et savoir-faire.



Le passé du village surgit à tous les coins de rue.  
@CDT40

## Charme bigarré

S'il fallait désigner une capitale à cette terre bénie, ce serait sans conteste le petit village médiéval de Labastide-d'Armagnac. Fondé en 1291 par le comte Bernard VI d'Armagnac, Labastide-d'Armagnac déploie sa grâce intacte tout autour de sa Place Royale à arcades. La légende (de Gascon !) veut que le roi Henri IV, locataire habitué de la maison Malartic donnant sur la place, l'ait prise pour modèle afin de dessiner les plans de la Place des Vosges à Paris. À l'uniformité quasi militaire de la copie, on préfère largement le charme bigarré de l'originale, avec ses maisons à colombages, ses colonnes, passages couverts et arcades, dominés par une imposante église-forteresse. À l'intérieur, le somptueux décor en trompe-l'œil du chevet a été réalisé en 1831 par l'artiste italien Céroni.

Goûtez cette ambiance unique à l'une des terrasses ensoleillées de la Place Royale, à moins que vous ne préfériez vous rendre au Tortoré, à quelques rues de là, un café ouvert en 1885 qui vaut le détour autant pour son cachet que pour Colette, son inimitable tenancière. Au détour des venelles, d'autres curiosités architecturales s'offrent aux passants, à l'image du temple protestant édifié en 1607, aujourd'hui transformé en lieu d'exposition.

## Petits pas...

Il n'est pas surprenant que les artistes de tous bords aient investi le village pour profiter de son atmosphère propice à la création. Poussez les portes de leurs ateliers et galeries pour partager leur fantaisie. Aux beaux jours, la Place Royale devient une scène à ciel ouvert où se succèdent concerts et spectacles. Au cœur du village se trouve également le château de Prada, imposant édifice du XVIII<sup>e</sup> siècle avec son vaste parc de 5 hectares, son vignoble et ses chais, destinés à la production d'Armagnac. Un moulin du XIV<sup>e</sup> siècle et un lavoir restauré complètent la visite de ce charmant village, qui se fait à petits pas : Labastide-d'Armagnac adhère au réseau Cittaslow des villes où l'on prend le temps de vivre. Un éloge de la lenteur, de la patience et de la douceur. Autant de qualités nécessaires pour produire un bon Armagnac !

## À ne pas rater à Labastide-d'Armagnac

**La Foire du 1<sup>er</sup> mai à Saint Justin**

**Grand Printemps des Landes** (animations, concerts, ateliers, visites, rencontres...) : du 6 avril au 21 juin.

**Pèlerinage à la chapelle Notre-Dame-des-Cyclistes** : lundi 10 juin (Pentecôte).

**Le Galop des Arts** : juin

**Festival L'Oreille en Place** (concerts place Royale) : dernière semaine de juillet et premier week-end d'août.

**La Transhumance** : septembre.

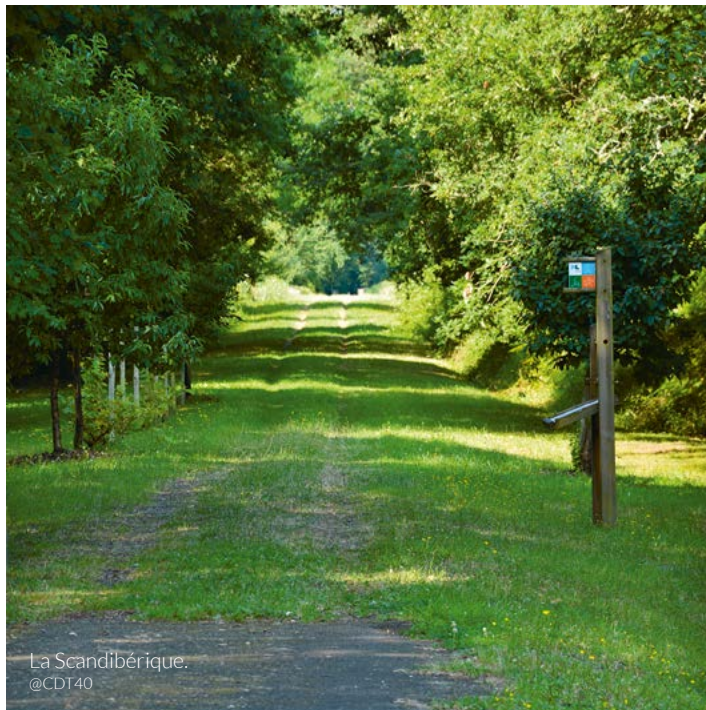
**Armagnac en Fête** (Fête des producteurs, marchés, distillation...) : dernier week-end d'octobre.

**Tout au long de l'année** : vide-grenier, marchés nocturnes, repas et banquets. Consulter le programme sur [www.tourisme-landesdarmagnac.fr](http://www.tourisme-landesdarmagnac.fr)



Le Café Tortoré, institution depuis 1885.  
@CDT40

# À faire autour de Labastide-d'Armagnac





## LA CHAPELLE NOTRE-DAME

### DES CYCLISTES

À la sortie du village en direction du Gers, se dresse la chapelle Notre-Dame-des-Cyclistes, rien de moins que le temple national dédié aux amoureux de la petite reine. Depuis 1959, cette chapelle romane abrite un espace muséal où sont conservés de nombreux maillots et accessoires ayant appartenu aux grands champions de la discipline ou à de valeureux anonymes, ainsi qu'une collection d'anciens deux-roues. La chapelle est ouverte du 1<sup>er</sup> mai au 15 octobre de 15 à 18 heures et également de 10 à 12 heures en été. Chaque lundi de Pentecôte, un pèlerinage y est organisé.

Lieu-dit « Géou », route de Cazaubon.  
05 58 44 86 46

## LA BASTIDE

### DE SAINT-JUSTIN

Labastide-d'Armagnac n'a pas le monopole du charme dans la région. À quelques kilomètres de là, Saint-Justin vaut également le détour. Fondée au XIII<sup>e</sup> siècle, cette bastide conserve une belle place à arcades et des maisons à colombages typiques mais aussi trois tours de défense octogonales, un chemin de ronde fleuri longeant d'anciens remparts et une curieuse prison. Il fait bon flâner dans ses ruelles, le long du Parcours du patrimoine ou au gré des terrasses de cafés et restaurants, sur la place centrale ou sur les larges allées aménagées.

Visites guidées : 05 58 03 40 31  
[www.tourisme-landesdarmagnac.fr](http://www.tourisme-landesdarmagnac.fr)

## LA SCANDIBÉRIQUE

Ce grand itinéraire cyclable, qui relie Trondheim en Norvège à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne, pénètre dans les Landes par Gabarret, traverse tout l'Armagnac dont le village de Labastide-d'Armagnac, avant de raccrocher les berges de la Midouze puis de l'Adour et de descendre jusqu'au Pays basque. Il s'agit du moyen idéal pour prendre le temps de découvrir le terroir d'Armagnac en toute sécurité, rencontrer ses habitants, flâner dans les centre-bourgs et profiter des bonnes adresses, hors des sentiers battus.

[www.tourismelandes.com](http://www.tourismelandes.com)

## LE DOMAINE D'OGNOAS

Le lieu incontournable pour percer tous les secrets de l'Armagnac. Cette ancienne maison forte abrite le Domaine départemental d'Ognoas qui propose des visites guidées et dégustations autour du plus vieil alambic de Gascogne (1804), inscrit au registre des Monuments Historiques. Ici, vous pourrez sentir l'esprit de l'Armagnac, apprendre à déguster le précieux breuvage et même séjourner dans l'une des métairies du domaine. Ognoas est aussi le point de départ de plusieurs randonnées entre forêt de pins et chênaies des coteaux d'Armagnac.

À Arthez-d'Armagnac : 05 58 45 22 11.  
[www.domaine-ognoas.com](http://www.domaine-ognoas.com)

## LE CHÂTEAU

### DE RAVIGNAN

Situé à Perquie, petit village au sud de Villeneuve-de-Marsan, le château de Ravignan exprime toute l'élégance du Grand Siècle. Construit dès 1663, de style Louis XIII, il est entouré d'un jardin à la française et d'un parc romantique. La demeure est habitée depuis 1732 par la même famille, dont les histoires rocambolesques sont retracées au travers de beaux ensembles de meubles, tableaux et objets de qualité, comme la collection de 500 gravures évoquant Henri IV, ou une garde-robe complète de costumes masculins du XVIII<sup>e</sup> siècle... On y produit également un Armagnac très réputé.

À Perquie, 05 58 45 33 07, visite des chais toute l'année. Visite du château d'avril à octobre sur rendez-vous au 06 24 58 42 59. De juin à septembre les week-ends et jours fériés, à 17 heures. Du 14 juillet au 25 août, tous les jours de 14 à 20 heures, visites guidées de 15 à 17 heures.  
[www.armagnac-ravignan.com](http://www.armagnac-ravignan.com)

## LA CITÉ DE ROQUEFORT

L'église Sainte-Marie, bâtie au XII<sup>e</sup> siècle puis transformée en forteresse, domine un éperon rocheux au pied duquel se rejoignent l'Estampon et la Doulouze, dont les rives invitent à la flânerie et à la promenade. Un parcours propose également au visiteur de découvrir les vestiges médiévaux de cette agréable bastide, ses remparts, tours, venelles, placettes, anciennes halles, maisons et hôtels particuliers, ou encore l'ancienne prison. Le samedi, jour de marché, les étals s'alignent le long de l'avenue qui mène aux arènes entièrement construites en bois au début des années 50.

<http://www.tourisme-landesdarmagnac.fr>

## LE CHÂTEAU DE LABALLE

« Armagnac is Back » ! C'est le cri de ralliement de la tribu Laudet, qui a décidé de faire entrer le vénérable breuvage dans le nouveau millénaire. Cyril, digne représentant de la huitième génération, a repris le flambeau familial avec la même passion que ses ancêtres, pour élaborer une eau-de-vie d'une extrême finesse, distillée par le même alambic depuis 1923 et vieillie en fûts de chênes dans les chais du XVIII<sup>e</sup> siècle. Ils se visitent toute l'année sur simple rendez-vous, avec dégustation en prime, ou lors de la distillation à l'automne.

À Parleboscq, 05 58 73 81 57,  
[contact@laballe.fr](mailto:contact@laballe.fr), [www.laballe.fr](http://www.laballe.fr)

## LE CHÂTEAU DE FONDAT

À mi-distance entre Saint-Justin et Labastide-d'Armagnac, le Château de Fondat est un concentré de charme et de romantisme. Érigé en 1607 puis remanié au XIX<sup>e</sup> siècle dans le style Néo-Renaissance, il affiche une silhouette pittoresque avec ses tourelles, son chai du XVII<sup>e</sup> siècle, son miroir d'eau et son colombier. Mais on retiendra surtout l'exceptionnelle collection d'arbres rares du parc, dont un gigantesque orme zelkova de Sibérie, classé Arbre Remarquable de France.

À Saint-Justin. Ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 octobre. Visite guidée par le propriétaire le samedi à 15 h 30 ou en semaine sur réservation au 05 58 44 86 06.

# Une année de fêtes et de festivals



Le Festival  
Musicalarue  
de Luxey.  
@CDT40

●  
Du duende andalou au rock british, en passant par la chanson française,  
les rythmes latinos, la douceur et la puissance de l'opéra, tous les goûts  
sont dans la nature... landaise. Ne ratez pas une occasion de vous amuser  
lors de votre séjour dans les Landes

●  
La Feria de  
Mont-de-Marsan.  
@CDT40



## Musicalarue

En trois décennies, Musicalarue est devenu l'un des festivals les plus en vue du Grand Sud. Pour son ambiance inimitable, dans le petit village de Luxey au cœur de l'immense forêt landaise, où se répartissent une douzaine de scènes et de lieux de spectacles ; pour sa programmation toujours à la pointe de la curiosité et des tendances ; pour l'incroyable chaleur humaine qui se dégage chaque année de ces trois jours de fête, de théâtre de rue et de musique. Cette année, pour le 30<sup>e</sup> anniversaire du festival, Orelsan, Patti Smith, Ska-P, Skip The Use, Marcel Amont, Patrick Bruel, Boulevard des Airs, Trois Cafés Gourmands, Caravan Palace, Les Ogres de Barback, Hocus Pocus ou Mass Hysteria seront de la partie, parmi plus de 80 groupes et compagnies.

À Luxey, du 15 au 17 août. [www.musicalarue.com](http://www.musicalarue.com)

## Grand Printemps des Landes

Du 6 avril au 21 juin, près d'un millier d'animations vous attendent dans les Landes à des tarifs préférentiels : hébergements insolites, séjours bien-être, loisirs nautiques, gastronomie, ateliers créatifs, initiations, balades... Éveillez-vous à la sortie de l'hiver et venez vous réchauffer aux premiers rayons du soleil pour vivre les Landes en avant-première.

Du 6 avril au 21 juin. [www.printemps-des-landes.com](http://www.printemps-des-landes.com)

## FestiMai

Chaque vendredi et samedi du mois de mai, la culture s'invite dans les villages de l'arrière-pays du Seignanx avec des concerts, shows comiques, spectacles de cirque, opéras... toujours de grande qualité et souvent repérés lors du Festival d'Avignon, à des tarifs accessibles à tous.

Dans le Seignanx du 3 au 31 mai.  
[www.seignanx-tourisme.com](http://www.seignanx-tourisme.com)

## Festival Atout Coeurs

Un rendez-vous incontournable du printemps landais ! Aux portes de Mont-de-Marsan, au cœur des champs et des bois, ce festival attire chaque année plusieurs milliers de festivaliers venus écouter de grandes voix françaises et internationales. Au programme cette année : Gilbert Montagné, David Hallyday, Mambo Mania ou Tom Ibarra.

À Benquet, du 29 au 31 mai.  
[www.communedebenquet.com](http://www.communedebenquet.com)

## Festival des Abbayes

C'est le plus ancien festival de musique classique de la région, qui fêtera son cinquantenaire cette année. Il s'attache à faire résonner dans les vieilles pierres du patrimoine architectural religieux des vallons de la Chalosse et du Pays d'Orthe, les notes intemporelles du répertoire classique, lors d'une série de concerts exceptionnels.

En Chalosse et alentours au mois de juin.  
Programmation sur [www.festivaldesabbayes.org](http://www.festivaldesabbayes.org)

## Festival de cinéma de Contis

Un décor rêvé, niché au bord de l'océan, entre dunes et forêts de pins... Le 24<sup>e</sup> Festival international du Film de Contis se déroulera cette année du 20 au 24 juin avec au programme films européens, africains et brésiliens, des avant-premières nationales, une compétition européenne de courts-métrages, mais aussi de l'art visuel, des spectacles, des performances et des débats. Mieux que la Croisette !

À Contis du 20 au 24 juin 2019. [www.cinema-contis.fr](http://www.cinema-contis.fr)

## Arte Flamenco

Pendant le plus grand festival consacré au flamenco en France, Mont-de-Marsan se pare de couleurs andalouses. Les passionnés frissonnent au contact d'une programmation toujours exigeante et authentique, pendant que les épicuriens goûtent ces quelques journées à l'heure espagnole, entre ateliers, cours, scènes ouvertes et apéro-tapas.

À Mont-de-Marsan du 2 au 6 juillet.  
[www.arteflamenco.land.es](http://www.arteflamenco.land.es)

## Fêtes de la Madeleine

L'un des grands rendez-vous festifs de l'été landais : la feria annuelle attire des centaines de milliers de personnes dans la préfecture landaise pendant 5 jours et 5 nuits pour des concerts, animations, défilés, repas et spectacles. Ou pour le simple plaisir

de faire la fête ensemble. À faire au moins une fois dans sa vie.

À Mont-de-Marsan du 17 au 21 juillet.  
[www.fetesmadeleine.fr](http://www.fetesmadeleine.fr)

## Jazz in Sanguinet

Pendant quatre jours et quatre nuits, Sanguinet se voue entièrement au jazz, sous toutes ses facettes, avec une grande partie de concerts gratuits et une programmation de grande qualité qui a valu au festival le label « Scène d'Aquitaine ».

À Sanguinet, troisième week-end de juillet.  
[www.jazzinsanguinet.com](http://www.jazzinsanguinet.com)

## Chansons et mots d'Amou

Qu'elles sont douces, ces soirées d'été sous les platanes autour des arènes d'Amou, bercées par les voix et textes des chanteurs français invités par le Festival Chansons et mots d'Amou... Des moments magiques et hors du temps à s'accorder de toute urgence !

À Amou, premier week-end d'août.  
[www.chansonsetmotsdamou.fr](http://www.chansonsetmotsdamou.fr)

## Feria de Dax

La plus grande Feria des Landes, avec son million de visiteurs, mais aussi l'une des plus colorées et conviviales de France et d'Espagne. La Feria de Dax ne se raconte pas, elle se vit, aussi bien la nuit qu'en journée avec des centaines d'animations, de lieux atypiques, d'ambiances à découvrir.

À Dax, du 14 au 18 août. [www.feria.dax.fr](http://www.feria.dax.fr)

## Latinossegor

Trois jours de salsa, reggaeton, rumba, bachata pour refermer l'été en beauté. C'est le principe de Latinossegor qui accueille sur la place des Landais, face à l'océan, les plus grands groupes latinos du moment pour des concerts entièrement gratuits, initiations de danses, sets de DJ latinos. Caliente !

À Hossegor, du 30 août au 1<sup>er</sup> septembre. [www.hossegor.fr](http://www.hossegor.fr)

## Toros y salsa

Les échos de la Feria résonnent encore que Dax se prépare déjà pour accueillir Toros y Salsa, le dernier rendez-vous taurin de la saison, où se croisent passionnés de taumachie et de musique latino. Une fête à la façon landaise à ne pas rater !

À Dax, du 6 au 8 septembre. [www.torosysalsa.dax.fr](http://www.torosysalsa.dax.fr)

## Quik & Roxy Pro France

Chaque année début octobre, les Landes deviennent pendant deux semaines la capitale mondiale du surf, avec la venue de l'élite internationale sur les spots de Capbreton, Hossegor et Seignosse pour le Quik & Roxy Pro France. Un événement d'envergure internationale qui attire des milliers de fans dans une ambiance cosmopolite et festive !

À Capbreton, Hossegor et Seignosse du 3 au 13 octobre.

## Automne Gourmand

L'automne est la saison des gourmets dans les Landes : ateliers, cours, dégustations, road-trip gourmands et expériences gustatives, séjours gastronomiques, hébergements de charme, tout est mis en œuvre pour que les épicuriens viennent profiter du terroir landais le temps de leurs vacances ou petits week-ends d'évasion.

De septembre à novembre. [www.automne-gourmand.com](http://www.automne-gourmand.com)



---

# Nos Partenaires

---



Entre DAX et l'océan,  
**Saubusse-les-Bains**  
Station du Thermalisme vert  
Rhumatologie - Phlébologie  
Remise en forme - Thaladour

Hôtel, restaurant, appartements meublés.  
Parking gratuit pour automobiles et cars.  
Abri motos sur place.  
jarnac@wanadoo.fr - [www.saubusse.eu](http://www.saubusse.eu)  
**05 58 57 40 00**





## Nous pour les vacances, on Campéole dans les Landes

### *Plage Sud* \*\*\*

**BISCARROSSE-PLAGE**

Au cœur de Biscarrosse-Plage,  
à 800 m de l'océan

### *Le Lac de Sanguinet* \*\*\*

**SANGUINET**

Accès direct aux plages du  
lac de Cazaux-Sanguinet

### *Les Tourterelles* \*\*\*

**SAINT-GIRONS PLAGES**

Une forêt de pins préservée  
et 2 accès directs à l'océan

### *L'Étang Blanc* \*\*

**SEIGNOSSE**

Au cœur de la forêt des Landes,  
au bord de l'étang

### *Le Vivier* \*\*\*

**BISCARROSSE-PLAGE**

Accès direct à l'océan à pied  
par un chemin forestier

### *Navarrosse* \*\*\*\*

**BISCARROSSE**

Plage du lac directe d'accès  
et petit port landais

### *Ondres-Plage* \*\*\*

**ONDRES**

L'effet tonifiant de l'océan,  
à 200 m seulement

### *Domaine de Fierbois* \*\*

**CAPBRETON**

Aux pieds des dunes,  
le calme... ou le sport !



# Capfun

CAMPING

**CAMPING LA PAILLOTTE ★★★★★**

66 route des campings  
40140 AZUR

05 58 48 12 12 - paillotte@capfun.com

[www.paillotte.fr](http://www.paillotte.fr)  
[www.capfun.com](http://www.capfun.com)



**LIEU DE VISITE**

**ABBAYE DE MAYLIS**  
315 avenue de la Chalosse  
40250 MAYLIS  
05 58 97 72 81 - fulgence@maylis.org  
[www.abbayedemaylis.com](http://www.abbayedemaylis.com)

## Club Marina Landes ★★★★★

Rue Marina - 40200 MIMIZAN - Tél. 05 58 09 12 66  
[www.camping-club-marina.com](http://www.camping-club-marina.com) [contact@clubmarina.com](mailto:contact@clubmarina.com)

*Camping à 500 m de la plage ...*

**CAMPING**

**CAMPING LE LANGEOT**  
2603 route de Langeot  
40460 SANGUINET - 05 58 78 66 14  
[camping.lelageot.sanguinet@wanadoo.fr](mailto:camping.lelageot.sanguinet@wanadoo.fr)  
[www.campinglelangeot.com](http://www.campinglelangeot.com)

**7<sup>ème</sup> MARCHÉ DE NOS PRODUCTEURS**

**Le Vendredi 2 Août 2019**  
de 18h30 à 23h00  
sur le Parking de votre Centre E.Leclerc Tyrosse

**tarra aventura**  
GeoCaching Nouvelle-Aquitaine

[www.terra-aventura.fr](http://www.terra-aventura.fr)

© Alain Viecheron - Office de Tourisme des Grands Lacs

À PARTIR de juin

Vivez l'émotion d'une  
**CHASSE AUX TRÉSORS  
SURPRENANTE  
DANS LES LANDES**

**21 PARCOURS EN 2019**



LES LANDES  
le naturel  
**XL**

au sein de  
Nouvelle-Aquitaine

# LA RIVE

RESORT & SPA



Au coeur de la forêt des Landes et en accès direct au lac de Biscarrosse-Sanguinet, le Domaine de La Rive aura, pour 2018, le plaisir de vous accueillir dans sa nouvelle réception moderne et lumineuse. Vous y découvrirez également un espace aquatique de plus de 6500 m<sup>2</sup> dont 3300 m<sup>2</sup> couverts et chauffés dotés d'une piscine à vagues, d'un bassin à remous, d'un jacuzzi et à l'extérieur un nouveau couloir de nage de 30 m de long en plus des 200 m de toboggans et de la rivière sauvage, notre grand succès. Les enfants pourront s'amuser au mini-club, pendant que les parents profiteront des soins prodigués au spa et d'un moment de détente privilégié dans la nouvelle tisanerie. Tous pourront se réunir au Bar restaurant, pour partager un repas en famille et apprécier les animations. La conception innovante de nos nouveaux mobil homes vous apporteront confort et zénitude.



40600 BISCARROSSE (France) | +33 (0)5 58 78 12 33 | [info@larive.fr](mailto:info@larive.fr)

[www.larive.fr](http://www.larive.fr)

# Les LANDES exquises



Parcourir les Landes, c'est aller à la rencontre des femmes et des hommes, animés par la passion et le partage d'un "savoir-bien-faire" gastronomique. Laissez-vous entraîner dans un voyage aux saveurs exquises. Découvrez nos produits et nos recettes sur [www.QualiteLandes.com](http://www.QualiteLandes.com)

Qualité  
**LANDES**.com



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. Pour votre santé mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - [www.mangezvous.com](http://www.mangezvous.com)





**Le Routard**

**TOUJOURS  
À LA PAGE !**



Des rencontres,  
Des coups de cœur  
Des lieux secrets  
Des anecdotes insolites.

#EXPERIENCEROUTARD



ROUTARD.COM

# Résidence Arts et Vie **Messanges** \*\*\*



Au cœur de la forêt landaise et à 1 200 m de la plage avec courts de tennis, piscine, aire de jeux...

- Appartements 4, 6 ou 8 personnes entièrement équipés
- Séjours à la semaine, week-ends...

**RÉSIDENCE ARTS ET VIE MESSANGES**  
20, Route de la Vallée, 40660 Messanges  
Tél. 05 58 48 96 00  
e-mail : [messanges@artsetvie.com](mailto:messanges@artsetvie.com)

**ARTS ET VIE**  
RÉSIDENCE DE TOURISME\*\*\*  
MESSANGES



[www.artsetvie.com](http://www.artsetvie.com)



VOUS MÉRITEZ  
LE CANARD FERMIER  
DES LANDES



RECETTES ET ASTUCES



QualiteLandes.com



credits photos: Qualite Landes



www.delpeyrat.com



www.lafitte.fr



www.chez-cazallier.fr



www.j-campistron.fr



www.terrespaysannes.com



www.foie-gras-sud-ouest.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
mangerbouger.fr



# LE GRAND PRINTEMPS DES LANDES

6 avril > 21 juin 2019

Clavé

LES LANDES  
le naturel  
XL

Séjours bien-être • Initiations surf • Ateliers gourmands...

Pour préparer votre escapade sur-mesure :

[www.printemps-des-landes.com](http://www.printemps-des-landes.com)

OUVERTURE  
DU 30 MARS  
AU 3 NOVEMBRE  
2019

**Vivez une journée**

**riche en histoires !**



Parc  
naturel  
régional  
des Landes  
de Gascogne  
Une autre vie s'invente ici